Arnaud Desjardins

« TU ES CELA »

À la recherche du Soi

Volume 4

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

« Tu es cela »

À la recherche du soi IV

La Table Ronde

7, rue Corneille, Paris 6e

Sommaire

Introduction 4

1. La réponse absolue 5

2. Mort et réincarnation 29

3. Atma darshan 58

4. Réaction, action, spontanéite 84

5. De l'enfant au sage 114

6. Sexualité et métaphysique 138

7. La méditation.....

Introduction

C *e livre étant le quatrième volume de « À la recherche du Soi », je*

présume que ses acquéreurs ont lu déjà au moins un des tomes précédents. Je suppose donc connu le sens des quelques termes védantiques le plus souvent utilisés, tels que koshas *,* vasanas *,* samskaras *, notions essentielles sur lesquelles je suis si souvent revenu. « Swâmiji » désigne le sage bengali Sri Swâmi Prajnânpad (mort en 1974) à qui je dois ce que je*

transmets. « Le Bost » est le lieu où ont été enregistrées les réponses et les causeries familières qui sont la matière première de ces chapitres.

« Lying » signifie plongée dans l'inconscient.

Comme je l'annonçais déjà dans l'introduction d' Au-delà du moi *, ce nouveau livre se situe dans la perspective métaphysique, celle de la non-dualité. Mais j'ai conservé le ton direct des entretiens et le langage en est rarement celui de la philosophie des universités. Il y avait aussi au Bost des auditeurs qui n'ont pas fait d'études poussées et les vérités éternelles sont le partage de tous.*

A. D.

UN

La réponse absolue

Il y a des mots qu'on emploie comme si on avait l'expérience de ce qu'ils signifient et par lesquels je crois que tous se laissent abuser. Je pense aux deux termes : le relatif et l'absolu. Ce sont deux termes essentiels de la métaphysique ; on les utilise en français pour traduire aussi bien des expressions de la métaphysique musulmane et soufie que de la métaphysique védantique ; mais le bouddhisme, le vedanta, le soufisme ne se sont jamais présentés comme des « philosophies ». Ce sont des expériences de vie, des appels à la « réalisation ». Est-ce que ces mots « le relatif et l'absolu » peuvent correspondre pour vous à une expérience personnelle, une expérience d'être et une expérience de conscience, et non pas seulement à une notion purement intellectuelle

?

La première approche est de constater que le monde phénoménal de la multiplicité, de la mesure, dans lequel tout existe en fonction d'autres éléments, est le monde relatif, à la diffé-

rence de l'absolu, parfois confondu avec Dieu ou l'infini. Mais que veulent dire exactement ces mots ?

« Relatif » veut dire « qui est en relation avec autre chose » ou, si vous préférez, simplement « qui est en relation ». Et « absolu » veut dire : « qui n'est pas en relation » – avec quoi que ce soit. Mais il est certain que toute votre expérience et toute votre conscience de vous-mêmes sont toujours dans le relatif, toujours en relation avec de nombreux éléments que nous pouvons essayer de classer en catégories. Et c'est bien à cette relation que se réfèrent les trois termes si souvent employés dans le langage des ashrams hindous : « *time, space and causation* » – « le temps, l'espace et la causalité ».

Voyez comment vous vous situez ; et ce mot « situez » lui-même implique la relation. Si je me situe ici, je ne me situe pas là. Comment vous situez-vous ? Quelle conscience avez-vous de vous-même ? Cette conscience de nous-même, avant ce qu'on a appelé l'éveil ou le nirvana, est insérée dans des identifications aux différents « corps » et aux différents « revê-

tements du Soi ». Prenons simplement le plus extérieur, le corps physique. Ce corps physique est manifestement situé dans l'espace ; si le corps physique est dans la salle où je parle en ce moment, il n'est ni dans la salle à manger, ni dans le jardin et encore moins dans vos appartements respectifs. La situation de nos corps physiques peut donc s'exprimer dans l'espace. Ils sont d'abord situés sur la planète Terre et non pas sur Mars ou sur Vénus, et, sur la Terre elle-même, vous pouvez les localiser en degrés de longitude et de latitude ou plus simplement par rapport à toute autre référence, celle qui vous convient d'instant en instant. Si vous rentrez chez vous, vous vous situez par rapport à votre point de départ et par rapport à votre domicile ; si vous vous dirigez vers la salle à manger, vous vous situez par rapport à l'escalier ou au couloir.

Mais ces réalités toutes simples, vous pouvez leur donner une certaine grandeur si vous vous placez à un point de vue un peu plus élevé. « Mais en effet, ça n'est pas seulement : je suis situé par rapport à la salle à manger. C'est une des données mêmes de mon existence : je suis situé dans l'espace. » Vous pouvez l'entendre comme une

affirmation philosophique, qui a peut-être plus de contenu que vous ne le soupçonnez tout de suite ; et en même temps, c'est vrai très concrètement, comme toutes les vérités du chemin. Et vous savez bien que nous ne sommes pas constitués seulement d'un corps physique. À l'intérieur de ce corps physique se trouvent les autres *koshas*, le revêtement de l'atman fait de vitalité, le revêtement de l'atman fait de pensées et d'émotions, etc.

Quand je dis : « à l'intérieur du corps physique », c'est une expression qui peut, dans une certaine mesure, vous aider mais qui implique aussi la relativité, puisque je dis : « à l'intérieur de ». J'établis encore une situation. Et nous nous laissons facilement tromper par ces expressions. Nous ne réfléchissons pas assez au sens qu'elles ont. Qu'est-ce qui est caché derrière les mots ? Que signifie : « à l'intérieur du corps physique se trouve le corps subtil et encore à l'intérieur du corps subtil se trouve le corps causal » ? J'ai trouvé dans les textes hindous une comparaison approximative : de même qu'une éponge est imbibée d'eau, que l'eau sature l'éponge, de même le corps subtil imprègne le corps physique. Ce n'est qu'une image. Et à chaque instant, dans l'état de veille, nous sommes situés dans l'ensemble de ces « corps » ou de ces « koshas » et par conséquent, dans un faisceau de relations, pas seulement celles qui concernent le corps physique. Émotionnellement nous sommes aussi en relation et l'expé-

rience montre qu'il existe, comme le répète la sagesse hindoue depuis toujours, trois catégories de notre conscience, au sens ordinaire de ce mot, le temps, l'espace et la causalité.

La conscience que vous avez de vous-mêmes se situe dans l'espace ; *vous* vous sentez si-tués dans l'espace. Et *vous* vous sentez situés dans le temps : hier, maintenant, tout de suite, tout à l'heure, demain, plus tard – avec la conviction de la durée. Je ne dis pas l'expérience de la durée, parce qu'en fait vous ne pouvez avoir réellement que l'expérience de l'instant. Mais la mémoire vous donne la conviction de la durée. Vous retrouvez des jouets que vous avez utilisés quand vous étiez enfants et qui confirment la vérité de vos souvenirs.

Et puis vous voyez bien que tout ce qui constitue votre existence – c'est-à-dire vos états de conscience successifs – est soumis à la causalité. Les causes produisent des effets – dans tous les domaines. C'est l'étude de la relation entre les causes d'un côté et les effets de l'autre qui a toujours été le propos même de la science – de toute science. Quels que soient les aspects de l'existence que vous puissiez envisager, vous trouverez toujours des chaînes de causes et d'effets à l'œuvre, par conséquent, une relation de cause à effet. Vous pouvez

donc envisager ces trois « catégories » du temps, de l'espace et de la causalité comme relations, et entendre le mot « relatif » comme impliquant la relation.

L'absolu, c'est ce qui *est*, sans relation. La métaphysique nous affirme que notre réalité essentielle, notre réalité suprême, est absolue. En anglais il y a même une nuance que nous ne pouvons pas rendre en français. La langue anglaise permet de supprimer l'article. Par exemple, au lieu de dire : la peur, on dit simplement : *fear* ; mais en français nous sommes obligés de traduire : « la peur » ; on ne peut pas dire : « peur ». Et moi, d'éducation française, 6

je me souviens d'avoir un jour employé avec Swâmiji l'expression : « *the absolute* » : l'article et le mot « absolu ». Mais Swâmiji m'a dit : « *No : absolute*. » Il y a eu un moment de malentendu dans lequel je me suis un peu entêté à essayer d'imposer les règles de la grammaire fran-

çaise. Swâmiji m'interdisait d'utiliser l'article pour parler de l'absolu. En anglais on dit : *absolute*, et non pas : *the absolute*, ce qui est encore plus absolu, si je peux dire, puisqu'on supprime l'article qui représente déjà une certaine définition.

Je viens de dire : notre réalité « essentielle ». Essentiel est un mot que vous trouverez en langue française pour traduire les textes hindous ou bouddhistes, de même que suprême ou ultime. Est-ce que ce sont les meilleurs termes pour vous ? Ne vous laissez jamais bercer, contenter, duper par les mots. Que veut dire : ma réalité « suprême », ma réalité « essentielle », ma réalité « ultime » ? L'enjeu est trop important – mort ou vie éternelle, sommeil ou éveil, servitude ou libération – pour que vous vous contentiez de mots qui viennent penser à votre place.

Ne compliquons pas notre approche en utilisant un vocabulaire trop varié, celui de l'hindouisme, plus celui du soufisme, plus celui du bouddhisme. Ces confrontations ont leur place parce qu'elles renforcent votre conviction. Quand vous vous rendez compte que le taoïs-me, le bouddhisme, le vedanta, toute une part du soufisme, dans des langues différentes, ont dit la même vérité, vous vous sentez encore plus convaincus et encouragés à poursuivre votre propre chemin. Mais nous nous en tiendrons aux deux mots hindous des Upanishads : atmâ (ou atman) et brahman. Ces deux mots, dont les Upanishads affirment l'identité, correspondent tous les deux à l'absolu. Du point de vue universel, nous avons pris l'habitude de dire : brahman pour l'absolu ; du point de vue personnel, nous avons pris l'habitude de dire : atman, qu'on a traduit en français parfois par «

âme » et le plus souvent par « Soi ». Le Soi ultime, le Je-Suis essentiel de l'homme n'est pas autre que l'absolu. Donc cela nous concerne, cela vous concerne. Est-ce que ce sont simplement des mots brumeux, fumeux – ou est-ce que cela présente une réelle valeur pour moi ? Pouvez-vous entendre ces mots avec autant d'intérêt que vous entendriez le mot source si vous étiez perdus au fin fond du Sahara ?

Quoi, il y a une source par ici ? Il y a une oasis qui ne figure pas sur les cartes ? En fait l'oasis dont je parle figure sur les cartes puisque tous les enseignements spirituels en parlent. Mais ce terme, si creux pour la plupart des gens, l'absolu, est le mot le plus important que vous puissiez entendre chacun personnellement, dans lequel la plus grande espérance et la plus grande promesse sont contenues. « Ce n'est pas possible ? Quoi ! A moi, pauvre petit personnage ballotté par l'existence, vieillissant d'année en année, ayant aussi souvent échoué qu'il a réussi, un parmi plusieurs milliards d'humains, si limité dans l'espace, si limité dans le temps, soumis à toutes sortes de causes produisant des effets dont je suis l'esclave, causes que je ne peux le plus souvent pas manier, effets que je ne peux pas toujours prévoir, dans ma condition tellement relative, précaire, limitée, frustrante, insatisfaisante, le taoïsme, le bouddhisme, le vedanta hindou, l'Ancien Testament, les Évangiles, le soufisme, Socrate, Platon, Plotin, tous, me disent que ma vraie réalité à moi, c'est l'absolu ? Mais, si vous l'entendez et non pas si vous entendez des mots, cela vous donne le vertige ! C'est aussi étonnant que si je vous annonçais avec conviction : « Mais, Dany, je vous assure, vous n'avez pas vu le journal ce matin ? Vous venez d'hériter de cent milliards de francs. » C'est même bien plus extraordinaire à entendre.

Essayez de sentir ce mot résonner, pas seulement dans votre tête mais dans votre cœur : absolu. Pas de « temps ». « Éternel. » Alors que pouvez-vous comprendre déjà ? Pas situé 7

dans le temps par rapport à hier, à maintenant, à demain. Pas situé dans « l'espace ». Mais ce n'est pas possible, je suis situé dans l'espace ! « Libre de toutes les causes et de tous les effets. » Mais sur le plan physique, le plan subtil, le plan énergétique, le plan mental, le plan vital, selon tous les points de vue imaginables, vous n'êtes que causes et effets ! Il fait froid, vous vous enrhumez et vous toussez ; votre père vous a trop sévèrement grondés, vous êtes traumatisés et inhibés ; le dollar monte, le mark baisse, le franc suisse est surévalué, votre vie encore est changée. Vous n'êtes que servitude aux causes et aux effets !

La Chandogya Upanishad vous dit : « *Tat twam asi* », « Cela (l'absolu) tu l'es. » Il faut absolument que je comprenne ce que cette parole signifie et, si c'est vrai, s'il y a une découverte à faire en moi, que je la fasse. Même les poursuites qui nous touchent le plus, familiales, conjugales, paternelles ou maternelles, esthétiques, artistiques, et religieuses au sens ordinaire du mot, pâlissent à côté d'une affirmation pareille.

p

Maintenant, vous pouvez entendre une remarque que je veux énoncer très clairement, c'est qu'on a trop souvent l'habitude, parce qu'on parle du point de vue relatif, de dire que

« le Royaume des Cieux est au-dedans de vous ». Voyez que, tout de suite, je me mets en bonne compagnie puisque je cite une parole des Évangiles. Il est vrai que l'Évangile de Thomas complète : « et il est aussi au-dehors ». Les Upanishads disent : « dans la caverne du cœur vous pouvez trouver l'atman ». Et je sais bien que j'ai moi-même employé l'expression :

« le revêtement le plus intérieur de l'atman, *anandamayakosha* », donnant donc l'impression que l'atman était « à l'intérieur » de tous ces revêtements. Le revêtement le plus extérieur, c'est le corps physique ou corps grossier, imprégné du corps subtil, lequel est imprégné du corps causal ou *anandamayakosha* ; et nous en arrivons à conclure qu'encore plus « à l'inté-

rieur » se trouve l'atman. Mais si l'atman se trouve « à l'intérieur » de quoi que ce soit, l'atman se trouve localisé, l'atman se trouve en relation – par conséquent l'atman ne peut plus être considéré comme l'absolu.

Je vous en prie, comprenez que ce langage est vrai du point de vue relatif mais tout à fait faux et abusif du point de vue absolu. L'atman n'est situé nulle part – ni dans l'espace, ni dans le temps, ni à l'intérieur des koshas, ni à l'extérieur ; sinon il n'est plus l'absolu. Et pourtant, c'est bien notre réalité essentielle, c'est bien votre réalité essentielle. Et les grandes paroles des Upanishads disent vrai : « *ayam atmâ brahma* », cet atman, ce Soi, est l'absolu.

Pouvez-vous pressentir une conscience d'être – en vérité inexprimable en langage ordinaire et vers laquelle peut seulement pointer ce langage – et qui serait vous-même, absolu ?

L'expérience ordinaire relative est trop contraignante pour que ce soit facile. Si vous êtes particulièrement disponibles, éveillés, intérieurement ; si vous êtes à l'extrême pointe de vos possibilités de comprendre, vous allez sentir : il me semble que je suis concerné ; ce n'est pas une réalisation totale pour moi, et pourtant j'ai l'impression que j'approche d'une découverte.

Mais pour cela il ne faut pas stagner dans la lourdeur et la torpeur habituelles. Une grande réalisation vous demande de vous préparer, de vous hausser à son niveau – en parlant encore le langage du relatif et de la relation. Elle vous demande une intelligence *(buddhi)* aiguë *(agra)* et subtile *(sukshma)*. Et ce n'est pas seulement la tête qui peut vous donner cette compréhension réelle ; il faut que le cœur participe. Il faut utiliser le sentiment comme un instrument de connaissance. Il faut sentir cette vérité vibrer dans tout votre être, avec la totalité 8

de vous-même et de la vie qui vous anime, sous toutes ses formes : physique, émotionnelle, mentale – et même l'énergie sexuelle latente doit être disponible, pour que vous ayez cette finesse qui vous permet d'être concerné.

Sinon, je ne le sais que trop, ces vérités essentielles de l'enseignement passent au-dessus de votre portée. Pendant une seconde on a cru qu'on allait être touché, impliqué, et puis cela nous échappe et on revient au niveau : « je ne comprends plus rien, je ne sais pas ce qu'Arnaud raconte de relatif et d'absolu, moi ce que je sais c'est que j'ai des problèmes à résoudre et que je ne vais pas bien en ce moment ». Vous retombez entièrement dans le relatif. Et pourtant…

Que peut signifier cette affirmation : « Il est tout à fait impropre de dire que l'atman est situé au-dedans de vous, au cœur de vous-même, au plus profond de vous, à l'intérieur de tous les koshas ? » Localiser l'atman veut dire revenir au relatif. Qu'est-ce qu'une conscience

– essayez de sentir « ma conscience d'être » – qui ne serait en relation avec rien, qui serait en elle-même, par elle-même, de façon absolue ? Il est évident que votre expérience habituelle serait totalement dépassée et transcendée, puisque votre expérience n'est faite que de relatif, de temps, d'espace et de causalité.

Est-ce que je peux comprendre un peu mieux ? Comment est-ce que je me sens être si j'essaie vraiment d'aller plus profond en moi, de ne pas me contenter de mon émotion du moment (« Je suis énervé, mais pourquoi est-ce qu'elle a téléphoné ? Je lui avais dit… ») ? Je veux

dépasser cet énervement momentané qui sera remplacé par une bonne humeur ce soir parce que je dîne avec un vieux copain ; je veux aller plus profond. Prenez appui sur la des-cription védantique des *koshas*. Physiquement je me sens être assis là, donc je ne suis pas assis trois mètres plus loin. Et la conscience la plus silencieuse que j'ai de moi peut-elle être moins soumise à ces déterminations du temps, de l'espace et de la causalité ? « Je suis un peu énervé parce qu'elle n'aurait pas dû téléphoner » ; vous voyez bien que vous êtes situé en pleine causalité. « Elle a téléphoné, donc je suis énervé. »

Je veux trouver en moi la Conscience qui n'est pas soumise aux causes. Et je veux trouver la Conscience que je ne situe pas dans le temps, que je ne réfère pas à tout à l'heure, ce matin, dans une demi-heure, dans trente secondes – et que je ne situe pas non plus dans l'espace.

Si vous pouvez être vraiment silencieux, prendre conscience : « je suis » – sans forcément le formuler – laisser, abandonner simplement les formes de conscience – qui, elles, sont toutes relatives, vous sentirez en vous-même une impression d'être tout à fait nouvelle. Mais comment allons-nous la décrire ? Parce que tous les mots vont encore relever du relatif ;

« vous sentirez une conscience plus libre ». Ah, je compare : plus ou moins libre. « Au cœur de vous-même, au plus profond de vous-même, si vous rentrez en vous-même – tous ces mots font partie du vocabulaire du relatif, vous situent. Essayez de comprendre que l'essentiel est une Conscience qui échappe à tous les mots que nous pouvons utiliser. Les mots nous orientent vers une certaine direction, un certain dynamisme intérieur. Puis les mots s'arrêtent et le dynamisme, lui, doit se poursuivre sans les mots. C'est bien pourquoi on dit dans le bouddhisme : « Un doigt pointe vers la Lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. »

Tous les mots « à l'intérieur de vous », « faites silence », « abandonnez toutes les formes », « rentrez en vous-même », pointent dans une direction. Engagez-vous dans cette direction et allez plus loin que les mots – jusqu'à ce que même les mots « plus loin » soient 9

dépassés. Et vous saurez que, si vous purifiez totalement cette conscience d'être de tout ce qui la détermine, de tous ses attributs, de toute relativité, vous découvrez en vous-même la Conscience qui ne se réfère plus ni à la situation dans l'espace ni à la situation dans le temps, ni à aucune cause produisant aucun effet et que cette

Conscience mérite en effet de s’appeler

« absolue ».

p

Le corps physique est situé. Prenons les circonstances dans lesquelles nous sommes aujourd’hui et je parlerai par rapport au corps physique intitulé Arnaud Desjardins selon les photographies des « cartes d’identité ». Ce corps physique est situé sur la petite plate-forme où vous me voyez. Et, à huit ou neuf mètres de moi, je vois la porte. Mais la Conscience n’est pas reliée au corps physique. Elle est juste Conscience – pure Conscience, Conscience consciente d’elle-même. Elle n’est pas plus située sur la plate-forme qu’à la porte. Et, si vous pouvez être assez silencieux intérieurement pour découvrir le pur Je Suis ou l’atman, vous verrez que la Conscience, en effet, échappe à toutes les déterminations, qu’il n’y a plus aucune justification à dire : l’atman est « à l’intérieur » de moi et que l’atman n’est nulle part –

ou, si vous préférez, est partout, en prenant ces deux expressions comme totalement synonymes.

La Conscience n’est nulle part, elle EST. Par conséquent si « je » me lève et si « je » vais à la porte, le corps physique se déplace mais la Conscience, elle, ne se déplace pas.

Je vous en prie, essayez de m’entendre pour pouvoir y réfléchir. Le corps physique se dé-

place mais la Conscience, elle, ne se déplace pas. Et vous découvrez qu’il est beaucoup plus juste de dire non pas : l’atman est à l’intérieur de tous les *koshas* – mais : tous les *koshas* sont à l’intérieur de l’atman. Non pas : la Conscience se déplace quand « je » me déplace, mais les déplacements ont lieu à l’intérieur de la Conscience.

La Conscience est absolue. Et tous les phénomènes se déploient à l’intérieur de la Conscience ; le temps se déroule à l’intérieur de la Conscience ; l’espace s’étend à l’intérieur de la Conscience et la causalité joue à l’intérieur de la Conscience. Cela n’est pas la parfaite façon de s’exprimer ; la seule façon parfaite de s’exprimer est le silence. Mais elle est beaucoup plus juste, bien qu’encore imparfaite. Seulement, pendant longtemps, elle demeure incompréhensible. C’est pourquoi nous sommes amenés à utiliser l’autre langage qui part du relatif.

Vous vous considérez comme un corps physique. Quand vous êtes grand vous dites : *je* suis grand ; si vous êtes bossu vous dites : *je* suis bossu. Vous vous considérez comme l'enve-loppe de vitalité ; si vous manquez de vitalité vous dites : « *je* suis fatigué, *j*'ai faim, *j*'ai soif, *je* suis malade ». Vous vous considérez comme *manomayakosha* : « *j*'ai des problèmes, *je* n'y comprends plus rien, qu'est-ce que *je* dois faire, *je* n'arrive pas à me décider ». Vous vous considérez comme *vijnanamayakosha*, qui voit et déduit avec certitude, comme le technicien sûr de lui ou le scientifique qui n'est plus dans le doute du mental. Vous avez une référence, qui est vous, heureux, à laquelle vous rapportez les événements de la journée ; vous constatez qu'en fait vous êtes bien rarement heureux de façon parfaite ; ce critère de sérénité parfaite, c'est *anandamayakosha*.

Je tiens donc ce langage, et je parle aux uns et aux autres comme si c'était l'expérience ultime, comme s'il n'y avait que le relatif : « Vous sentez bien que, à l'intérieur du corps physique vous avez tout ce monde d'émotions, de sensations. Vous voyez bien que le corps physi-10

que n'est pas mobile comme le corps subtil, que je ne peux pas immédiatement emmener ce corps physique à l'ashram de Mâ Anandamayi en Inde ; il va rester ici, même si je visualise l'ashram de Mâ Anandamayi en Inde, mais le corps subtil, lui, se trouvera situé à l'ashram de Mâ Anandamayi. Le corps subtil a une liberté. Par la visualisation je peux me situer à Cler-mont-Ferrand, me situer à Bénarès et je peux aussi, par le corps subtil, me situer dans le temps grâce au souvenir – et même dans le futur en imaginant ce que sera mon prochain séjour à Paris.

Nous tenons là un certain langage. On parle de corps physique, on parle de corps subtil

– on ne parle pas de l'absolu. Et pourtant, CELA (« *Tat* » en sanscrit) vers quoi pointent toutes les Upanishads, c'est l'absolu ; et encore nous n'avons pas la possibilité, en français, de supprimer l'article.

Vous voyez combien la différence est radicale. C'est pourquoi on a parfois employé un vocabulaire qui insiste surtout sur cette différence foncière : « transcendant », « surnaturel »,

« métaphysique », « divin », « éternel ». Et pourtant, il y a un élément commun au relatif et à l'absolu : la Conscience. Si la Conscience n'était pas, vous ne seriez pas là pour dire : je suis fatigué, j'ai mal au

ventre, j'ai manqué mon train – tout ce que nous pouvons dire du matin au soir. Le fil d'Ariane qui a guidé Thésée dans les méandres du labyrinthe, c'est la Conscience, de plus en plus dépouillée de ce qui est dépouillable, de ce qui est relatif. Tout ce qui peut tomber, tombe. Et même ces mots peuvent encore vous induire en erreur ! « Tomber », vous l'entendez à l'intérieur de l'espace – c'était sur la table, c'est tombé par terre ; vous le voyez encore dans le relatif, alors que le seul mot à utiliser est celui d'« absolu ».

Si je peux faire silence, ne pas être identifié, laisser les pensées venir, partir, inévitablement cette Conscience se révèle, parce qu'elle est et qu'elle est la seule réalité absolument immuable. Et vous voyez que cette Conscience, en fait, avait toujours été là – toujours. Simplement, vous ne l'aviez pas réalisée, vous ne vous y étiez pas éveillés, vous viviez prisonniers du relatif comme un enfant qui, en regardant un film, croirait que c'est vrai et serait terrifié, alors qu'en fait, un film n'est pas réel, c'est un film !

Si vous pouvez « réaliser » (pas seulement comprendre avec la tête) que chaque phéno-mène prend place à l'intérieur de la Conscience, tout devient en effet relatif ; plus rien n'a la valeur absolue que vous n'arrêtez pas de donner au moindre événement.

Maintenant comprenez et, plus encore, sentez que la Conscience en vous n'a pas de limites, ne s'arrête pas ici pour commencer là. Elle ne se déplace pas d'un lieu à un autre. Elle est immobile. Elle ne se déplace pas non plus dans le temps. Elle est absolument immuable.

Elle échappe complètement aux causes et aux effets, autant que l'écran de cinéma échappe aux causes et aux effets du film et du scénario. Vous sentirez que cette Conscience ne peut pas être située de la façon ordinaire par rapport à tous les phénomènes, sinon ce serait encore la mettre en relation avec ces phénomènes. Et elle se trouverait donc de nouveau relative, définie : « il y a la Conscience et il y a les phénomènes » – autrement dit, l'absolu ne serait plus absolu. Si vous dites : il y a le relatif et l'absolu, cette conjonction a établi une relation entre le relatif et l'absolu ; par conséquent, si l'absolu est en relation avec le relatif, ce n'est plus l'absolu. Et vous verrez que l'absolu ou la Conscience n'est pas en relation. Et pourtant… il y a bien les phénomènes. Eh oui, les phénomènes ont lieu à l'intérieur de la Conscience. La Conscience n'est pas du tout affectée mais elle est compatible avec tous les phénomènes. C'est ce qui a été exprimé dans des paroles bien souvent répétées et célèbres qui sont le résumé du bouddhisme mahayana : « le samsara, c'est le nirvana », ou encore : 11

« le vide, c'est la forme – la forme, c'est le vide ». Et dans les Upanishads il est dit : « Si on enlève le vide du vide, le vide demeure inaltéré ; si l'on enlève le plein du plein, le plein demeure inaltéré. »

Chacune de ces sentences annonce la réalisation de la Conscience. C'est pourquoi il est plus juste de dire : *la* Conscience[1] et non : ma Conscience. Vous ne pouvez plus dire : ma Conscience ; sauf si nous revenons au langage relatif qui s'adresse personnellement à Véronique, à François, personnellement à Dany, à Maurice, personnellement à chacun. Il faut que vous puissiez avoir une réelle souplesse dans le langage que vous utilisez ; c'est le commencement de la compréhension. Inévitablement, nous allons utiliser les mots. Généralement nous partons des mots ; parfois nous partons d'une expérience non durable. Certains, en face de Ramana Maharshi ou de Mâ Anandamayi ou dans des circonstances presque im-prévisibles, ont eu un aperçu (en anglais on dit : *a glimpse*) de la Conscience ; les fonctionnements habituels ont fait silence un instant et un être humain a connu un avant-goût de l'infini. C'est peut-être cette certitude inoubliable qui le guidera. D'autres n'ont pas eu cet aperçu ; c'est une conviction intellectuelle, une intuition du cœur, l'écho que trouvent en eux les promesses du vedanta ou du Bouddha, qui les poussent à chercher. Mais nous n'éviterons pas le langage ; même Ramana Maharshi, qu'on a comparé à Dakshinamurti, c'est-à-dire :

« Celui-qui-enseigne-par-le-silence », même Ramana Maharshi, dont les silences étaient si riches et si éloquents, a parlé, a éclairé certains par ses réponses – tandis que d'autres ont utilisé les réponses du Maharshi pour augmenter encore un peu plus la confusion du mental.

p

Veillez à ne pas vous laisser emprisonner et attacher par des mots. Est-ce que cela vous aide de sentir : à l'intérieur du corps physique il y a le corps subtil, à l'intérieur du corps subtil il y a le corps causal ? Ou : à l'intérieur du corps physique, il y a le revêtement fait d'énergie ; à l'intérieur encore le revêtement fait d'émotions ? Ce n'est pas qu'ils sont à l'intérieur comme vos vêtements sont à l'intérieur les uns des autres, mais qu'ils s'imprègnent les uns des autres. Les corps les plus subtils pénètrent les corps les plus grossiers. Comprenez bien, déjà, cette expression : « les koshas sont à l'intérieur les uns des autres ». Il ne faut pas se les représenter comme votre chandail est à l'intérieur de votre veste, votre chemise est à l'inté-

rieur de votre chandail. Il faut se les représenter comme se pénétrant, s'interpénétrant les uns les autres (en anglais on dit – « *permeated* ». Le grossier est imprégné du subtil, le subtil est imprégné de l'encore plus subtil. C'est une approche. Si cette approche vous aide, utilisez-la.

Mais entendez aussi l'autre langage, ouvrez-vous à ce langage : « Non, je ne dois pas dire que l'atman est contenu à l'intérieur de tous ces koshas ; tous ces koshas sont contenus à l'in-térieur de l'atman. » Cela n'est pas rigoureusement juste non plus mais cela peut vous aider.

La Conscience est. C'est tout ce qu'on peut en dire ; sans référence à une question de non-être qui serait encore une relativité ou une dualité. Et, « toi aussi tu es Cela ». Mais vous, Français d'aujourd'hui, même si vous avez eu une éducation chrétienne ou même si vous avez fait des études de philosophie, vous n'êtes pas habitués à ce langage. C'est pourtant celui des Upanishads. Seulement, il y a de tout dans les Upanishads ! Il y a des allusions aux vedas, incompréhensibles si on ne connaît pas bien les vedas ; et puis il y a aussi les 1 J'ai dit précédemment que, dans ces cas, l'anglais omet l'article *the*.

« grandes paroles » (mahavakya) métaphysiques et certains passages qui, eux, sont véritablement universels.

Laissez-vous imprégner par ces grandes paroles des Upanishads ; laissez-les vivre en vous. Aujourd'hui c'est nouveau ; vous ne voyez pas directement en quoi cela concerne vos souffrances, vos « problèmes », votre santé, vos frustrations, vos angoisses. Et pourtant, c'est la réponse, et, il faut bien le dire, c'est la seule réponse absolue.

Vous ne pouvez pas vous contenter d'entendre cette causerie, sans expérimenter par vous-même et faire vos propres découvertes, vous aujourd'hui, au XXe siècle, comme d'autres ont fait les mêmes découvertes il y a cent ans, il y a mille ans et il y a trois mille ans. Découvrir ce qui ne se situe ni aujourd'hui, ni il y a cent ans, ni il y a mille ans, parce que c'est une Conscience qui n'est reliée à rien ou en relation avec rien. C'est cette absence de relation que souligne aussi le mot sanscrit « *kaivalya* » qu'on a traduit par « solitude » ou « esseulement »

et qui est pratiquement synonyme de « libération ».

Bien sûr, il n'y a qu'un *seul* absolu – et nous pouvons même dire qu'il

n'y a qu'un *seul* atman, qui se réfracte (comme une unique image réfractée sur un mur couvert de miroirs) à travers toutes les consciences individuelles.

Vous commencerez par les mots et, un jour, vous n'aurez plus besoin des mots. Si je dis : vous irez au-delà des mots, que veut dire cet « au-delà » ? Est-ce que « au-delà », vous ne le sentez pas encore spatialement ? Comme on précise : « Au-delà des monts, en deçà des monts » qui sont des expressions géographiques. Et pourtant, ce mot « au-delà » est souvent employé en métaphysique, y compris dans la célèbre formule qui termine la Prajnaparamita :

« Ô sagesse, allée, allée au-delà du par-delà de l'au-delà », « *Gate*, *gate*, *paragate*, *parasam gate* » en sanscrit. C'est une parole qui a fait vivre des millions de bouddhistes depuis des siècles. « Ô sagesse qui s'en est allée et allée au-delà du par-delà de l'au-delà. » Mais nous, comme nous avons bien une idée de ce que sont en deçà et au-delà, nous l'interprétons encore d'une manière relative.

Ni en deçà, ni au-delà ; ni ici, ni là-bas ; ni maintenant, ni plus tard – rien, rien que les mots puissent décrire. Et maintenant, en avant ! Si vous partez dans la bonne direction –

direction dans laquelle les mots, eux, vous auront orienté – vous atteignez le but. Et vous vous rendez compte que l'expression « atteindre le but » ne signifiait rien parce qu'elle aussi supposait une distance, dans le temps, dans l'espace, qu'il n'y a rien à atteindre, que le but a toujours été là, que tout s'est toujours passé à l'intérieur du but et que la libération est uniquement la fin d'un rêve, un éveil, une réalisation de ce qui était, de ce qui est.

Par rapport à la tentative pour vérifier par vous-même ce que je viens de dire, les diffé-

rentes formes de méditation ne sont que des moyens annexes. Qu'appelez-vous « méditation » ? Vous dites que quelqu'un est en méditation quand vous le voyez immobile et détendu. Vous constatez que son front n'est pas crispé ou ses sourcils froncés, vous sentez qu'il n'est pas en train de rêvasser, sinon avec un peu d'attention vous verriez passer ses rêveries sur son visage à travers un changement de lueur dans son regard, un sourire, un petit mouvement. Il demeure semblable à une statue. Alors vous dites « Il est en méditation. »

Si vous voulez donner un sens au mot « méditation », en dehors de techniques particulières qui sont des techniques préparatoires, méditer

c'est essayer de vérifier si ce que je dis aujourd'hui a le moindre sens ou non.

D'où est-ce que je pars ? De la conscience, la conscience de moi, la conscience de « je suis » qui imprègne toutes les émotions, les pensées, les sensations, qui est là toujours, sinon 13

je serais totalement non-existant. Ce qui m'intéresse, c'est cette Conscience en elle-même.

Pourquoi dis-je qu'elle est située « à l'intérieur du corps physique » ? Parce que c'est moi qui la limite au corps physique. Je suis conscient du corps physique mais, si je suis conscient du corps physique, la Conscience, elle, n'est pas le corps physique. *La Conscience qui prend conscience du corps physique n'est pas le corps physique*. « Je suis un peu triste » ; bien ; je prends conscience que je suis un peu triste. Ou, « je suis assez gai », ou tout autre état d'âme ou d'humeur changeant. La Conscience qui prend conscience ne s'identifie plus à cette tristesse, qui n'était pas là hier, qui ne sera pas là dans quelques heures ou dans quelques jours. Et puis des pensées viennent ; je ne suis pas ces pensées ; je peux prendre conscience de ces pensées, les voir naître et les voir disparaître. Elle, la Conscience, qui perçoit ces phénomènes, n'est aucun de ces phénomènes.

Maintenant, physiquement je me sens situé ici. Il n'y a aucun doute, je suis ici, je ne suis pas là-bas. Mais, si je suis plus silencieux, si je cherche non plus les phénomènes mais la Conscience elle-même, je vois que la Conscience est bien plus vaste que le corps physique, à condition de ne pas donner une dimension au mot « vaste ». Vous découvrirez cette Conscience non située, qui n'est ni ici, ni là. Et, si vous vous déplacez physiquement, vous pourrez sentir : Eh bien oui, le corps physique se déplace *mais la Conscience, elle, ne se déplace pas, puisqu'elle n'est située nulle part.* Qu'est-ce qui est situé dans l'espace ? Le corps physique uniquement, et c'est en référence au corps physique que le corps subtil est situé lui aussi dans l'espace. « Je me souviens quand j'étais en Corse... » ; c'est le corps physique qui était en Corse. « Si j'étais en Inde », cela voudrait dire : « si mon corps physique, aujourd'hui, était en Inde ». Si la Conscience n'est plus identifiée au corps physique, elle n'est plus située dans l'espace et c'est l'espace qui devient situé à l'intérieur de la Conscience. Quand le corps physique se déplace, la Conscience prend conscience des déplacements du corps physique, éclaire les déplacements du corps physique, mais la Conscience, elle, est sans localisation. C'est ce qu'on a appelé : « réaliser l'immobilité dans le mouvement », découvrir qu'il n'y a pas de

différence entre l'immobilité et le mouvement. De même que je disais tout à l'heure : « la forme, c'est le vide et le vide c'est la forme », je peux dire aussi : « l'immobilité c'est le mouvement ; le mouvement, c'est l'immobilité ».

Je l'ai découvert de façon inoubliable pour moi en m'exerçant au « dhikr » soufi, avec sa technique d'invocation, de respiration et de mouvements extrêmement rapides du corps. Ils ne s'effectuent pas assis, les jambes croisées comme je suis en ce moment, mais à genoux. Si on essaie de « faire » le dhikr, au bout de trois minutes la tête tourne, on a le vertige, on s'étouffe, on ne peut pas respirer. Mais si le dhikr s'installe, le corps peut se lever, se baisser, se lever, se baisser très rapidement et la conscience, elle, à l'intérieur de ce qui apparaît vu du dehors comme une frénésie de mouvements, la conscience est immobile. Le mouvement se situe à l'intérieur de la conscience.

Est-ce que cette Conscience que j'évoque et à l'intérieur de laquelle ou, si vous préférez, en laquelle les phénomènes prennent place, qui est absolue tandis que les phénomènes sont relatifs, est-ce que cette Conscience peut être définitivement révélée, définitivement établie ?

Si cette Conscience est à jamais en plénitude, c'est le degré suprême de la réalisation ou de la libération. Mais l'expérience a montré qu'entre le sommeil de l'identification complète et la plénitude de cette Conscience absolue, il y a (et là, nous sommes encore dans le relatif, les degrés, les niveaux) des moments de Conscience, des aperçus qui sont de nouveau voilés comme un soleil de demi-saison. Ce n'est pas le ciel complètement couvert et la pluie inces-14

sante : les nuages découvrent un peu le soleil, il y a une éclaircie, un petit coin de ciel bleu apparaît. Le ciel bleu et le soleil, ils ont toujours été derrière les nuages. Le ciel bleu et vide est l'image la plus universelle de l'absolu, et les nuages sont les images le plus souvent utilisées pour pointer dans la direction d'une compréhension nouvelle de nos limitations et de nos formes changeantes de conscience.

p

Après ce que je viens de dire jusqu'à présent, je pourrais m'arrêter là ; je vous ai retransmis aujourd'hui le message des Upanishads. Comment se fait-il alors que des gourous aient prononcé tant de paroles depuis tant de siècles et que les bibliothèques des monastères re-gorgent de livres ? Et pourquoi parle-t-on du chemin, des

vicissitudes du chemin, des épreuves du chemin ? Pourquoi des mythologies entières décrivent-elles notre propre chemin in-térieur ? Que signifie ce mot : « chemin » (« *marg* » en sanscrit), qui est une image tellement géographique, tellement spatiale, donc tellement relative ? Pourquoi cet éveil n'est-il pas immédiatement possible, dès qu'on nous en a indiqué la possibilité et la direction ?

La Conscience. La Conscience, non pas le corps physique. La Conscience, pas la pensée, pas l'émotion. La Conscience, la Conscience pure. La Conscience pure ? Bien sûr, la Conscience pure n'est plus située dans l'espace, n'est plus située dans le temps, n'est plus affectée par les causes produisant des effets, par conséquent elle n'est ni hier, ni demain, ni ici, ni là et les phénomènes apparaissent à l'intérieur de la Conscience et « Je suis CELA », « *aham brahmasmi* », « je suis brahman ». Comment se fait-il qu'il faille plus de cinq ou dix minutes pour être définitivement libéré ?

Je voudrais reprendre un langage aussi terre à terre que celui du Bouddha, qui découra-geait les spéculations philosophiques : « Eh bien, c'est comme ça !... » C'est ainsi. Il est inutile de lire des livres de bouddhisme ou de vedanta ou même d'entendre une causerie comme celle-ci qui parle d'autre chose que du relatif lui-même (comment améliorer un peu notre situation à l'intérieur de ce relatif), si vous n'en faites rien et si vous ne mettez pas en pratique. Si vous vous sentez le moins du monde touché, intéressé, essayez, pratiquez.

On m'a souvent demandé pourquoi je n'enseignais pas plus d'exercices de méditation.

J'ai indiqué un exercice fondamental consistant à essayer de prendre conscience de soi et des énergies, des sensations, des émotions, des pensées, en tournant l'attention vers l'intérieur, qui permet de commencer à discerner, dans les conditions d'immobilité, comment on fonctionne. Mais la méditation ne prend son véritable sens que si on est touché par ce que j'ai dit aujourd'hui. Si vous ne vous sentez pas encore concernés, cela signifie – ou bien que je me suis très mal exprimé – ou bien que vous n'êtes pas encore mûrs pour la méditation. Ce n'est pas la peine de vous laisser fasciner par ce mot « méditation » et par l'archétype du yogi immobile comme une statue. Si ces paroles ont un écho pour vous, vous aurez naturellement envie de vous éveiller, de découvrir la Conscience, et vous mesurerez la force de votre inertie, de votre lourdeur, de votre torpeur. « Je n'y arrive pas, je n'arrive pas à cette prise de conscience intérieure, à ce silence ; je commence à sentir des douleurs dans le dos, des envies de bouger, des tas de pensées viennent dans lesquelles je suis emporté ; j'essaie de

m'en détourner... Eh bien, cela va être plus difficile que je ne l'avais imaginé... » Allez-vous tout de suite vous décourager ? Ou est-ce que vous ne pouvez pas vous décourager, tant vous aspirez à 15

cette réalisation ? Mais vous n'y aspirerez que si une voix en vous affirme : « C'est possible ; oui, je le sens, c'est possible pour moi... »

Swâmiji m'avait dit un jour : « Le véritable chemin commence quand vous sentez : C'est à portée de ma main ! » Le vrai chemin commence, parce que la compréhension est réelle, la méditation est réelle, vous êtes vraiment intéressé. Mais, aujourd'hui, cela vous paraît si loin : « Oh, qu'est-ce que je peux ? Je suis trop pris par mes problèmes, j'ai trop de soucis, c'est très beau tout ça mais c'est tellement difficile... » Le vrai chemin commence quand vous êtes convaincu : il n'y a pas de raison pour que je n'y arrive pas ; je vais essayer une fois, deux fois, dix fois, mais je dois y arriver. Comme un enfant qui veut coudre et qui veut enfiler un fil dans le trou d'une aiguille. Essayez une fois, deux fois, dix fois. Qu'est-ce qui fait que je n'y arrive pas ? Le fil n'est pas assez pointu au bout. Eh bien je peux le lécher, comme on le fait, ou bien le recouper. Puis, peut-être que l'enfant va voir : « Ah, pourquoi ai-je la main qui tremble ? Parce que je m'énerve ! Que faire pour ne plus m'énerver ? » De fil en aiguille –

c'est le cas de le dire – vous allez découvrir les autres aspects de l'enseignement. Voilà ce qui est nécessaire, voilà ce qui est en travers de mon chemin. Et pour réaliser ce dont nous parlons ou pour concevoir qu'on puisse le réaliser en dix minutes, il vous faudra peut-être dix ans ; c'est une autre question.

Mais je souhaite que, de temps en temps, cet intérêt particulier pour l'absolu se lève en vous. « Je vais essayer, je vais prendre conscience, je vais voir ce qui voile la Conscience, ce qui lui donne une forme ou une autre, ce qui la soumet ou plutôt paraît la soumettre – à l'espace, au temps et aux causes produisant des effets. » Je vous promets que cette Conscience n'est pas un mythe ni un leurre. Et, si j'ai tant soit peu su m'exprimer aujourd'hui, vous pouvez même sentir – « Mais cela ne peut pas être un mythe et un leurre ; cela ne peut pas être autrement ; cette Conscience ne peut pas ne pas exister. »

Comment peut-il y avoir de telles confusions et discordes entre les spiritualistes, les athées, les matérialistes, les scientifiques, les philosophes, les dualistes et les non-dualistes ?

Comment peut-il y avoir ces multiples phénomènes de conscience :

peur, joie, tristesse, ces innombrables motivations, ces pensées, ces émotions qui font qu'on se marie, qu'on divorce, qu'on choisit une situation, qu'on l'abandonne, qu'on s'installe à la ville, qu'on s'installe à la campagne, qu'on aime et qu'on tue, comment peuvent naître toutes ces formes de conscience relatives sans qu'il y ait inévitablement la Conscience ? Comment peut-il y avoir des vagues sans océan, ou si vous préférez, sans eau ? La conviction doit s'établir : « Mais cela ne peut pas ne pas être vrai ! Et si c'est vrai, c'est qu'effectivement la métaphysique est vraie, le réel c'est l'absolu, le relatif est relatif, et tout ce que comporte pour moi l'existence est relatif. »

Le point de vue se transforme complètement. « Mais comment puis-je ne tenir compte que du relatif et non de l'absolu qui le sous-tend ? Comment puis-je insérer moi-même mon existence à l'intérieur du vieillissement, des rancunes ou des nostalgies du passé, des espoirs et des craintes pour l'avenir, la douleur de la séparation, la révolte contre les causes produisant des effets en tous genres au niveau de chaque kosha, alors que tout se passe à l'intérieur de la Conscience libre et infinie ? »

La Conscience ne dépend pas du temps. Les phénomènes dépendent du temps mais non la Conscience. Elle est vraiment absolue. Ma perception du temps – hier, aujourd'hui, demain – est relative. La Conscience EST. Je vois bien qu'hier est situé dans la Conscience qui, elle, ne varie pas, ne change pas. Même si je remontais le temps en arrière, la naissance a lieu à l'intérieur de la Conscience, donc la mort a lieu à l'intérieur de la Conscience – et le temps, 16

la totalité du temps, se déploie à l'intérieur de la Conscience. Ce qui, pour vous, représente les deux grandes données du temps : la naissance et la mort, se situe à l'intérieur de la Conscience. Et brusquement vous réaliserez : Ce que disent Ramana Maharshi et les autres sages est vrai. « Je ne suis jamais né, par conséquent je ne mourrai jamais. » L'atman ne naît ni ne meurt. Comme enseignait Swâmiji : « *There are countless births and deaths but, in truth, there is no birth and no death*. » « Il y a d'innombrables naissances et morts mais, en vérité, il n'y a ni naissance ni mort. » Même la naissance et la mort prennent place à l'intérieur de la Conscience.

Où est le défaut dans ce que j'énonce aujourd'hui ? Vous pouvez rétorquer : « Arnaud, cela vous est en effet facile de parler avec une certaine autorité puisque vous savez que vous avez pour vous toute la sagesse universelle, le bouddhisme, l'hindouisme, les maîtres tibé-

tains, les maîtres soufis, les yogis ; vous êtes en bonne compagnie. » Heureusement que je ne suis pas le seul à le dire ! Et je ne vois pas où est la faille dans cette affirmation du bouddhisme et de l'hindouisme. En tout cas, il doit vous paraître qu'il y a dans cette approche mé-

taphysique une possibilité de certitude plus grande que dans la croyance religieuse habituelle.

Mais dans toutes les traditions proprement religieuses qui parlent du point de vue du relatif, c'est-à-dire d'un homme infime perdu par rapport à l'infini et à l'illimité, vous trouverez aussi un langage métaphysique. Que signifient les mots « vie éternelle » de l'Évangile de saint Jean ? « En Lui, vous avez l'être, le mouvement et la vie. »

Mais voyez la beauté des Upanishads, au moins pour ceux qui ont accès à une très bonne traduction et se les font expliquer par un véritable sanscritiste qui soit en même temps un sage. Si on élimine les passages qui sont de la polémique par rapport à certaines compréhensions erronées des vedas et qui ne nous concernent pas, les Upanishads majeures, qu'on appelle les Grandes Upanishads mais qui ne font que quelques pages, réussissent à nous convaincre. Des milliers d'hindous ont fondé leur vie sur ces certitudes métaphysiques qui ont été pour eux ce que la foi religieuse a été pour les chrétiens ou les musulmans : la lumière de leurs existences, la certitude que la vie avait un sens, une profonde espérance. Et même, à travers les traductions anglaises, des Occidentaux ont trouvé dans les Upanishads la révélation qu'ils attendaient, la suprême métaphysique exprimée en langage accessible au lieu du langage obscur ou confus des philosophes. Je ne sais plus qui a dit : « Si vous posez une question à un philosophe, quand il vous répond, non seulement vous ne comprenez pas sa réponse, mais vous ne comprenez même plus la question que vous lui avez posée ! » Cette boutade me vengeait, moi qui me suis tellement tracassé autrefois à lire tant d'ouvrages philosophiques.

Les Upanishads nous donnent la suprême vérité, bien sûr, sans la dégrader mais sans nous la rendre inaccessible : « Tu es CELA », « je suis brahman », « tout cet univers est brahman ». Bien sûr, sinon l'absolu n'est plus l'absolu. Et les Upanishads elles-mêmes disent : quand vous recevez l'enseignement, entendez-le, réfléchissez et, quand vous êtes convaincu, vivez-le.

p

Je pense qu'une vérité doit être maintenant assez claire pour vous, non seulement parce que je l'ai répétée bien des fois mais parce que vous devez commencer à le sentir par vous-même : votre ascèse consiste à enlever ce qui est en trop et non pas à créer ou à gagner quel-17

que chose. Ce que je vous dis n'est pas original : tous ceux qui enseignent dans la ligne du bouddhisme mahayana ou de l'advaïta vedanta l'affirment. Un résultat, même « spirituel », qui serait créé comme effet de certains efforts serait encore inséré dans le devenir, dans la cause et l'effet et, parce que ce résultat aurait un commencement, une naissance, il aurait une fin – comme chaque élément dans le monde phénoménal.

Toutes les « sadhanas », toutes les pratiques, ont pour but d'éliminer des conceptions fausses, une conscience de soi fausse, afin que la réalité éternelle qui est en nous, *ou plutôt que nous sommes*, se révèle. Même quand vous vous sentez secoués par l'existence, emportés par les inquiétudes, les révoltes, les désirs irrésistibles, n'oubliez jamais que ce que vous cherchez est déjà là, complètement, mais que vous n'en êtes pas conscients et que cette réalité, pratiquement, empiriquement, est recouverte. Ce dont vous vous sentez tellement séparés ou ce qui vous paraît si loin dans le temps, comme un but qui ne pourra être réalisé qu'après bien des épreuves et bien des transformations, est en fait déjà actuel en plénitude et ce qu'il y a de plus proche, de plus intime. Ne l'oubliez jamais.

Si vous n'entendez que cette affirmation, inlassablement répétée par tous les maîtres du vedanta, quelque chose manque pour vous conduire vers la réalisation de l'atman. Mais ce n'en est pas moins l'essentiel à dire, sans quoi nous quittons le véritable chemin ; vous demeurez entièrement insérés à l'intérieur des dualités, des conflits, des efforts (qui réussissent ou qui échouent), et le plus important est perdu de vue. C'est pourquoi il est juste aussi, tout en reconnaissant que le mot *sadhana* implique l'idée d'effort, de parler de non-effort ou de dire que vous ne pouvez rien faire pour réaliser l'atman, puisque toute tentative ou toute initiative vient d'un des « recouvrements » de l'atman. Vous pouvez seulement essayer de ne pas faire. Si vous pouviez réellement ne plus rien faire, ne plus rien penser, ne plus rien tenter, ne plus rien vouloir, en aucune façon, ce qui EST se révélerait.

Par moments, oubliez un peu ce qui vous paraît des obstacles, des empêchements, des attachements. Faites comme si vous étiez aussi doués que Ramana Maharshi, qui a réalisé le Soi en quelques minutes

quand il avait dix-sept ans et situez-vous directement par rapport à cette démarche fondamentale ou à la réalité ultime. Essayez de sentir ce que vous pouvez sentir si vous êtes absolument silencieux et ouverts intérieurement. Oubliez les vasanas, oubliez les samskaras, oubliez les koshas, oubliez les recouvrements de l'atman et tentez cette réalisation de la Conscience suprême comme si vous aviez une chance de réussir et en vous disant : mais après tout, je l'ai peut-être, cette chance ! Si vraiment vous n'arrivez pas, vous verrez, vous saurez, que certains mécanismes doivent être érodés, certains empêchements être éliminés d'une manière ou d'une autre ; mais vous comprendrez plus clairement ce vers quoi vous allez.

Vous allez vers un dépassement des conceptions, des expériences habituelles, y compris la première de toutes : l'expérience que nous avons de nous-même et qui nous fait dire

« moi » ou « je », ou « je suis » de la façon habituelle, c'est-à-dire à l'intérieur de la limitation et de l'ego.

Ce n'est pas Swâmiji qui a été le premier à utiliser le mot koshas ni le mot vasana ou le mot samskara ni les mots sanscrits pour « manifesté » et « non manifesté ». L'intellect, lui, se sent dans son élément lorsqu'il peut étudier le mental comme le font les psychologues : dé-

cortiquer, disséquer. D'abord un peu de théorie pour savoir comment mener cette étude de soi ; et cette théorie se résume en effet dans les koshas, les corps *(sharirs)* et quelques autres notions : *buddhi*, *chitta*, *manas*, *ahamkar*. Mais il y a un risque, qui sera là jusqu'au bout, c'est

de s'enliser (comme on s'enlise dans la vase ou dans une boue profonde), à l'intérieur de l'ego, du mental, de l'inconscient, des peurs, des désirs, de tout ce dont nous avons abondamment parlé – et de ne plus en sortir. Cela devient une fin en soi. On court le danger de s'empêtrer de plus en plus dans ces émotions et dans cet inconscient, si on oublie le but essentiel.

Le but, le seul, c'est de franchir ces limitations, ces contradictions, ces finitudes, pour s'éveiller à la Conscience réelle. Et la sadhana – ou les sadhanas qui rentrent dans les détails des différents koshas, des sensations, de l'énergie en nous, des émotions, des conceptions, ne sont justifiées que si elles doivent vous permettre, le plus vite possible, d'être libérés, débarrassés, de ce qui se produit à ces différents niveaux, et d'accéder à cette Conscience supra-mentale.

Je sais bien par expérience que les affirmations métaphysiques du vedanta ou de la Prajnaparamita (la grande écriture du zen et des Tibétains) sont plus faciles à exprimer qu'à vivre. Elles sont tellement simples ! « Le vide c'est la forme et la forme c'est le vide. » Ou les

« grandes paroles » des Upanishads : « Toi aussi, tu es Cela. » « Je suis brahman. » « Cet atman est brahman. » Je sais bien par ma propre expérience, qu'on a souvent l'impression de toucher presque du doigt cet atman, d'être tout proche de « l'éveil ». Mais il ne se passe rien ; il ne se passe rien non plus à la tentative suivante de méditation ; puis les jours se succèdent et cet éveil ne se produit toujours pas.

Mais il est indispensable que vous le tentiez. En même temps que vous cherchez à user les vasanas, à desserrer l'étreinte des identifications ; en même temps que les grandes données védantiques sur la constitution de l'homme vous aident à comprendre ce que vous êtes dans le relatif et en quoi consiste exactement votre prison, en même temps que vous poursuivez cette connaissance de soi, sachez pourquoi vous la poursuivez et à quelle attitude totalement simple vous êtes, en fait, appelés. « Je suis déjà l'atman, la Conscience infinie, invulnérable, indestructible ; tout est déjà résolu ; comment se fait-il que je ne le sache pas, que ce ne soit pas l'évidence de mon existence ? Comment se fait-il que je sois encore prisonnier des formes ? »

Mais si vous effectuez un travail sur les formes en ne connaissant que les formes et en ne soupçonnant pas qu'il existe autre chose, vous risquez de tourner en rond, de piétiner, ou même, de vous ligoter de plus en plus, comme si vous étiez enserrés dans une corde et qu'en essayant de vous en dégager, vous la nouiez, vous l'enrouliez encore plus autour de vous.

p

Avez-vous bien compris la donnée essentielle que j'ai souvent répétée : on est libre de ce qu'on accepte complètement, de ce à quoi on dit oui ; on est prisonnier de ce contre quoi on se débat, de ce qu'on refuse. En quoi consiste cette non-liberté apparente ? En quoi consiste cette servitude dont il s'agit de se libérer ? Regardez à l'intérieur de vous-mêmes. Qu'est-ce qui me montre que je ne suis pas libre ? Comment est-ce possible que, de siècle en siècle, des maîtres que je suis prêt à prendre au sérieux aient repris à leur compte la doctrine ancienne de la nature-de-Bouddha, de la vie éternelle, de l'atman, et que cela tienne si peu de place dans mon existence à moi qui, pourtant,

m'intitule « chercheur spirituel », « candidat-disciple » sur le chemin de la sagesse ? Comment se fait-il que cela tienne si peu de place et que tout ce qui est relatif, limité et limitant, tienne au contraire une place si grande ?

19

Vous ne le dépasserez pas et vous n'en serez pas libres si vous n'aspirez pas intensément à le dépasser et à en être libres. Pas seulement à dénouer un nœud ici, à redresser une distorsion là, améliorer un aspect ou un autre de votre nature – si vous n'aspirez pas intensément à en être libres. Je ne dis pas que le chemin ne puisse pas avoir des bienfaits annexes et relatifs, tels qu'une diminution des émotions douloureuses en fréquence, en intensité et en durée ; que le chemin n'amène pas à un fonctionnement plus souple, plus réaliste de l'intelligence, qui vous permet de mieux résoudre un bon nombre de vos problèmes concrets. Je ne nie pas ces bienfaits annexes du chemin. Mais ce n'est pas l'essentiel.

L'essentiel, c'est le scandale de l'identification. Comment est-ce possible que je sois l'atman tel que les Upanishads le décrivent et qu'en même temps je puisse être à ce point limité, prisonnier des dualités, secoué entre la peur, les craintes, les désirs, la frustration ?

Peut-on imaginer un contraste plus grand, plus total, qu'entre l'affirmation métaphysique des « rishis » et de ceux qui l'ont reprise à leur compte, et ce qui vous paraît la réalité concrè-

te ? Regardez votre être, vos existences, à la lueur du vedanta. Comment est-ce possible d'entendre que je suis la Conscience pure, sans dualité, la Conscience qui est au centre, dans l'axe, en deçà (plutôt qu'au-delà) des polarités – et que je le sente tellement peu, et que du matin au soir je sois condamné à l'effort pour obtenir, pour éviter, pour parer les coups, pour satisfaire mes différentes demandes et rassurer mes craintes ?

Il faut porter, porter intensément cette contradiction. « *Aham brahmasmi* », je suis le brahman, l'absolu, je suis l'atman non duel, infini, « sans-un-autre-que-moi », je suis l'unique Conscience qui ne naît pas, qui ne meurt pas, qui n'est ni ici, ni ailleurs, qui existe par elle-même, qui n'a été créée en rien, qui ne sera détruite par rien, sur laquelle rien ne laisse de trace. Et en même temps, je suis ce pauvre homme qui se débat dans l'existence, quand ça va bien pour essayer que cela aille encore mieux et, quand ça va mal, pour essayer

d'échapper à l'étau du destin et à la peur (pour ne pas dire à la panique).

C'est d'autant plus saisissant au Bost, si vous vous éveillez un peu et si vous sortez un peu de la torpeur habituelle, que la sadhana de Swâmiji vous amène, au moins à certains moments et dans certaines conditions, à retrouver les souffrances que vous portez en vous et souvent des souffrances qui manifestement n'ont pas leur source dans cette existence. Dans des conditions rigoureuses – qui ont convaincu des esprits scientifiques et surtout plusieurs psychiatres – des souvenirs, qu'on peut qualifier de souvenirs de « vies antérieures », reviennent à la conscience. Et ces souvenirs, pour la presque totalité d'entre vous, sont tellement douloureux ! Certains ont ramené à la surface une existence, deux, trois, quatre, qui ne sont que des cris d'angoisse, des cris de désespoir, des cris de terreur. Où est l'atman tel que le décrivent Ramana Maharshi et Mâ Anandamayi, tel que le décrivent les Upanishads et tel que le décrit Swâmiji dans l'aspect de son enseignement que nous appelions « *vedanta vijnana* » ?

Ces anamnèses ou réminiscences de vies antérieures provoquent un élargissement de votre expérience psychologique, de votre conscience de soi dans le relatif, qui vous permet de dépasser au moins la limite de « je suis Untel ou Unetelle » dans cette vie-ci, de comprendre vraiment, de l'intérieur, d'autres destins que le vôtre immédiat – et de mieux comprendre, par conséquent, ce qu'est l'être humain. Celui qui a ramené à la surface des souvenirs de dé-

porté dans les camps de concentration nazis a une expérience beaucoup plus réelle de ce qu'est la déportation que celui qui a simplement vu l'admirable film d'Alain Resnais : *Nuit et Brouillard*.

Vraiment, comment la célèbre parole du Bouddha ne prendrait-elle pas un sens pour vous : « Que croyez-vous, ô disciple, qui soit le plus vaste, les eaux du vaste océan ou les lar-mes que vous avez versées d'existence en existence » ? Tant de peurs, tant de hurlements, tant d'agonies dans le refus, la révolte, la panique, transportés d'une existence à l'autre...

Quelle tragédie. Et, à l'intérieur de cette humanité, apparaît un Ramana Maharshi, un Swâmi Ramdas, une Mâ Anandamayi, qui reprennent à leur compte les paroles anciennes du Bouddha ou du Christ sur « la joie qui demeure » et sur « la paix qui dépasse toute

compréhension ». « Vous aurez des tribulations par le monde mais prenez courage, j'ai vaincu le monde. »

Qu'est-ce qui est vrai ?

J'aurais envie de vous demander à chacun : « Vous y croyez tant soit peu ? Ou vous croyez qu'il n'y a que la souffrance et que, lorsqu'on a fini de vivre en lying les souffrances d'une existence, on doit vivre en lying les souffrances d'une autre existence ? Vous croyez à la

"béatitude infinie de l'atman", à la "vie éternelle" ? Et vous croyez qu'elle a toujours été là, qu'elle était là chez ceux qui hurlaient de terreur, d'angoisse, et dont vous avez retrouvé les souvenirs dans les lyings ? »

Vu du dehors, il y a là quelque chose de scandaleux. Comment les sages hindous ou ti-bétains osent-ils prêcher cette Conscience infinie et indestructible dans ce monde complè-

tement soumis à la peur ? Qu'est-ce que vous en pensez, vous ? Où est votre conviction à vous ?

Ceux dont vous avez retrouvé le souvenir à travers les lyings (un enfant juif déporté ; un soldat blessé, brûlé et aveugle ; une femme trahie, bafouée et chassée par son mari ; une mè-

re voyant mourir ses enfants sous ses yeux, et des scènes plus tragiques encore), ceux dont vous avez revécu les souvenirs ignoraient l'enseignement de Ramana Maharshi, ignoraient l'enseignement du vedanta ; et, même s'ils avaient eu éventuellement une éducation chré-

tienne, hindoue, bouddhiste ou musulmane, ils l'avaient oubliée au moment de ces plus grandes souffrances ; *sinon ils ne les auraient pas vécues de la même façon*. Je ne crois pas que les chrétiens qui ont été tués ou dévorés dans les arènes durant les premiers siècles du christianisme avant l'empereur Constantin, et qui sont morts dans ces conditions apparemment tragiques, retrouveraient en lying cette mort d'une façon aussi terrifiante que d'autres agonies ont été revécues – parce qu'ils mouraient sans refus. Même si tout leur christianisme n'avait été qu'une immense illusion, cette illusion faisait qu'au lieu de refuser la mort ils l'accep-taient complètement, dans la conviction qu'ils allaient rejoindre le Christ. Et, effectivement, à cause de leur foi, les paroles du Christ devenaient vraies et c'est la facilité avec laquelle les premiers chrétiens mouraient en souriant qui a fini par bouleverser l'opinion publique païenne. C'était quand même étonnant pour tous

ces spectateurs qui allaient voir mourir les chrétiens, de les voir mourir sans la moindre peur depuis les jeunes filles jusqu'aux vieillards.

Ces quelques siècles ont fait que le christianisme est devenu pour deux mille ans la religion de l'Occident entier.

Mais vous savez bien que toutes les souffrances n'ont pas été vécues sur ce fond de compréhension et d'acceptation. Ce qui revient en lying, dans ces vies antérieures tellement douloureuses, ce sont des souffrances qui ont été vécues dans le refus le plus total, la peur et la peur qui se change en panique, et la panique qui se change en terreur. Ne sentez-vous pas en vous l'écho de la même citation du Bouddha à laquelle je faisais allusion : « Assez, vraiment assez pour être lassés de tout cela » ? Et voilà que, quand on évoquait ces tragédies, ces ago-21

nies, ces terreurs devant Ramana Maharshi – et dans les dernières années de sa vie le Maharshi a reçu des chercheurs qui étaient très marqués par la réalité des camps nazis, des chambres à gaz et des fours crématoires – le Maharshi paraissait n'attacher aucune importance à ces questions. Pourtant, qui pourrait dire que ce sage entre les sages manquait d'amour du prochain ou de compassion, ou que c'était un cynique, ou qu'il voulait se préserver lui-même contre ce qui aurait pu le troubler ? Il n'a pas cessé de répéter : « Laissez la marche du monde à Dieu, Dieu sait ce qu'il fait. Comment pouvez-vous juger ? Découvrez qui souffre, découvrez qui naît, découvrez qui meurt. Découvrez *Cela* qui ne naît pas, qui ne meurt pas, qui ne souffre pas. »

p

Il faut que vous élargissiez le débat et que vous portiez votre propre quête à un niveau plus élevé. Pas seulement : « Moi Michel, moi Philippe, moi Catherine ; je vais mieux, je vais moins bien ; j'ai érodé mes vasanas ; mes demandes diminuent ; mes samskaras sont moins forts. » Vous risquez de tourner en rond, indéfiniment, à l'intérieur de la dualité et de cette illusion fondamentale de l'ego qui crée le temps, qui crée l'espace, qui implique la soumission aux causes produisant des effets. Et vous le pouvez d'autant plus que beaucoup d'entre vous ont revécu ces vies antérieures tragiques, atroces, que vous avez entre vous des échanges fraternels et que nous avons organisé plusieurs réunions de témoignages des uns et des autres[1]. Par conséquent, même ceux d'entre vous qui n'ont pas précisément retrouvé une

existence dans laquelle ils étaient torturés, déportés, obligés de tuer de leurs mains leurs propres enfants pour éviter qu'on torture ceux-ci, savent que Claude en a revécu une ou Philippe en a revécu une. Par conséquent, vous êtes encore plus amenés à vous poser la question : « Mais qu'est-ce vraiment que "maya" ? Qu'est-ce que ce monde phénoménal et qu'est-ce que cette réponse apportée par le Christ et par le Bouddha ? » Les termes sont différents, les contextes culturels et théologiques sont différents mais le message essentiel demeure le même.

Je ne vous souhaite pas de retrouver ces agonies, ces terreurs de « vies antérieures ». Que ceux qui n'ont pas revécu ces souffrances n'aient pas l'impression qu'il leur manque quelque chose. Ce qui vous manque, simplement, c'est d'être libres du mental, de la pensée habituelle qui vous maintient à l'intérieur de la durée et de la séparation, et qui soumet votre conscience d'être aux dualités : favorable/défavorable, rassurant/terrifiant, menaçant/protecteur –

tout ce qui paraît vous faire vivre et tout ce qui paraît vous tuer.

Vous êtes mûrs maintenant pour vous poser la seule grande question : « Qu'est-ce que la Conscience ? » Ou si vous préférez : « Qui suis-je ? » Je vous ai demandé de vous la poser d'abord de façon bien concrète et dans le relatif : « Mais qu'est-ce que je suis donc ? Je suis ceci, je suis cela, je veux une chose, j'en veux une autre ; comment est-ce que je fonctionne ? » Et vous découvrez en vous le changement, l'instabilité, les contradictions, la multiplicité, l'incohérence. Mais il y a aussi un « qui suis-je ? » fondamental. Et toute sadhana, y compris celle du Bost, mène vers ce « qui suis-je ? », rend possible un jour de se poser vraiment, vitalement la question, de tout son être. Ce n'est plus l'ego qui la pose parce que... il pense que ça va peut-être donner un résultat, sans que vous soyez totalement impliqués dans 1 Cf. Denise Desjardins, *La Mémoire des vies antérieures* (La Table Ronde).

cette question. La totalité de vous-mêmes, pensées, émotions, sensations et toutes les énergies qui ont été longtemps bloquées dans l'inconscient – tout doit participer.

Les lyings permettent de libérer et de rendre disponibles des énergies qui étaient investies sur des objets anciens, soit de la petite enfance (et là je tiens un langage de psychologue), soit des samskaras de vie antérieure (et là je tiens un langage inadmissible aux psychologues,

sauf certains psychiatres, ici ou là en Occident, dont quelques-uns qui sont venus au Bost).

Le but des lyings est de récupérer une énergie vitale qui participe ensuite pleinement à cette demande intérieure. Qui suis-je ?

Est-ce qu'il y a, oui ou non, une réponse absolue ? Ou est-ce que les seules réponses sont de fonctionner un peu mieux dans les relations avec les autres, d'être moins agressif, de perdre un complexe d'infériorité, de diminuer les angoisses, de réussir une vie sexuelle jusque-là ratée, de transformer votre vie professionnelle ? Est-ce qu'il n'y a que des réponses relatives ou est-ce qu'il y a une réponse absolue ? Et, si vous avez tant soit peu une intuition personnelle ou des indices convaincants que cette réponse absolue existe, alors sentez combien toutes les autres réponses relatives sont minimes par rapport à celle-ci. Du point de vue relatif, rien n'est plus important pour un malade que de guérir, pour un homme dans la pauvreté que de gagner un peu plus d'argent, ou pour celui qui souffre de se considérer comme un raté, d'avoir enfin une réussite. Du point de vue relatif c'est tout à fait important. Mais, à la lumière de l'absolu, quelle importance cela a-t-il ? S'il s'agit de l'infini, qu'est-ce que cela fait de passer de cent à mille et même de mille à un million et même d'un million à un milliard ?

Est-ce que vous croyez, vous, à une réponse absolue ? Est-ce cela qui vous intéresse ?

Est-ce par rapport à cette réponse absolue que le reste prend un sens, « *vedanta vijnana* »,

« *manonasha* », « *chitta shuddhi* », « *vasanakshaya* », pour reprendre les quatre termes fonda-mentaux de Swâmiji, c'est-à-dire ce dont nous parlons en réunions, dont nous parlons en tête à tête, et dans quoi vous êtes plongés ?

À la lueur de ce que vous avez consciemment vécu dans cette existence (car ce qui est vé-

cu sans conscience n'est d'aucune utilité) et de ce que vous avez vécu consciemment des autres existences (puisque, lorsqu'on y retourne en lying, on le vit consciemment), vous pouvez revenir à vous-mêmes et vous demander : mais qu'est-ce que toute cette souffrance ? Est-ce qu'il eût été possible pour ce déporté, ce blessé, cet agonisant, cet être trahi que j'ai retrouvés en moi, de mourir sereinement comme Socrate, comme les premiers chrétiens, sans conflit, libres ? Et quand je vais mourir, moi-même (pas les autres existences que j'ai retrouvées, non,

moi, dans cette existence), quand je vais mourir et quelles que soient les conditions dans lesquelles je vais mourir, suis-je prêt à le vivre dans l'acceptation totale, sans conflit, sans dualité ? Ou est-ce que d'avoir retrouvé ces souffrances ne m'aura servi à rien ?

Si, aujourd'hui, vous aviez à revivre les tragédies qui se sont révélées en lying, serait-ce de la même façon ? Ou bien êtes-vous en train de découvrir « quelque chose », de comprendre

« quelque chose » qui pourrait tout changer ?

Les années passent. Les années passent. Le Bost existe depuis six ans. Où en êtes-vous ?

Maintenant, quel sens peuvent prendre pour vous les affirmations de « non-dualité » ou de

« Conscience suprême » ? Trouvez-vous admissible, vous qui avez ramené à la surface de telles souffrances, qu'on vienne vous dire que le monde est maya – irréel, éphémère, évanescent, illusoire – et que seul le brahman est réel, *satchidananda* : être-conscience-béatitude ?

« *The bliss of the Self* » (« la béatitude du Soi »). Lisez les poèmes de Ramdas ; j'ai suffisamment vécu auprès de Swâmi Ramdas pour prendre au sérieux ses poèmes. « *Joy, joy, joy only,* 23

joy everywhere » (« la joie, la joie seulement, la joie partout »). « *Bubbling with joy* » ; « qui n'est que joie, qui n'est que l'expression de la joie ». Il est « gonflé », Ramdas, de prêcher cette joie en 1946, alors qu'on venait de découvrir les camps de déportation – pour ne prendre qu'un exemple.

Mais lisez le journal. Vous êtes capables, au moins ceux qui ont fait face à leurs propres peurs et à leurs propres souffrances, d'imaginer de quelle façon vivent et meurent les Palesti-niens terrifiés par les Israéliens ou les Libanais qui s'entre-déchirent... Ne cherchez même plus à vous demander qui a raison, qui a tort et si vous êtes favorables aux Arabes, aux Pales-tiniens, aux Américains ou aux Russes. Ne voyez qu'une seule chose, c'est que la souffrance continue. Partout la souffrance continue. Et sur cette souffrance universelle : les grandes promesses de béatitude et de Vie éternelle des fondateurs des religions et des sages – et, pour vous, sans qu'il vous soit demandé de critiquer le christianisme de votre enfance, un enseignement encore vivant, encore neuf, encore non dégénéré, celui de Swâmi Prajnânpad, avec l'autorité des Upanishads et du yoga vasishtha. Vous ne pouvez pas

mélanger les chemins sans faire un syncrétisme malencontreux. Suivez le chemin de Swâmiji en sentant, si vous êtes chrétien, que c'est ce chemin qui vous permettra d'être vraiment un chrétien et de dé-

couvrir un jour un Christ réel et non pas un Christ de névrose. Cet enseignement de Swâ-

miji s'est toujours présenté comme védantique : l'affirmation de l'atman, du Soi, en chacun.

C'est pourquoi la réflexion sur le vedanta *(vedanta vijnana)* a sa place dans ce chemin. Vous n'avez pas besoin de devenir un expert en indianisme mais demandez-vous quel est le message central du vedanta.

p

La Conscience est voilée par le sens de l'individualité. Dès qu'apparaît le sens de l'individualité *(« ahamkar », « ego »)*, tout le reste apparaît : le temps, la succession, le vieillissement, la limitation, ce qui est à vous et ce qui n'est pas à vous, ce qui est en vous et ce qui est hors de vous, ce qui est vous et ce qui est autre que vous – et la peur, et tout ce qui peut protéger, rassurer, exorciser cette peur. Si vous aviez vu les hindous et même quelques swâmis avec leurs belles robes, leurs belles barbes, leurs beaux crânes rasés, lorsque les Chinois ont pénétré en territoire indien en 1962 ! Je n'ai pas oublié ces Indiens affolés, terrifiés comme si les Chinois étaient déjà dans Delhi, comme s'ils étaient déjà directement menacés, affluer autour de Mâ Anandamayi, pareils à des poussins qui, entendant un peu de bruit, se précipitent sous les ailes de la mère-poule.

Pouvez-vous être libres définitivement de toute peur, de *manière absolue* et pas seulement : j'ai moins peur parce que cela va mieux (J'ai mis de l'argent en Suisse, j'ai des amis au Canada qui me recevraient si cela allait trop mal en France...) ? Cela n'a rien à voir avec l'éveil ou la réalisation. C'est pourquoi, vous le voyez, dans nos réunions, je reviens de plus en plus souvent aux thèmes essentiels. Je vous aurais tenu uniquement ce langage dès les dé-

buts du Bost, vous auriez pu être subjugués par la force de ce message. Comment, je suis l'atman ? Je suis la Conscience pure ? Je suis libre de toute peur ? Je suis immortel, je suis Cela qui ne naît pas, qui ne meurt pas, à quoi rien ne peut être ajouté, à quoi rien ne peut être enlevé ? Ce choc du message des Upanishads, si ce message est

transmis par un orateur de la valeur de Vivekananda, par exemple, est presque irrésistible. Nous nous émerveillons.

Mais tout n'est pas résolu, je le sais bien – tout n'est pas résolu. Nous oublions simplement 24

notre réalité concrète et nous risquons, cinq ans, dix ans, quinze ans plus tard, de faire un bilan douloureux. Je me suis enflammé, j'ai cru, au nom de cet idéal védantique (j'emploie exprès le mot « idéal » qui est si sujet à caution), pouvoir oublier tout le reste et je vois maintenant que « tout le reste » revient à la surface ; et les angoisses reviennent, et les désirs reviennent et une passion amoureuse m'emporte…

J'ai connu même des védantins convaincus et convaincants qui n'ont pas évité, au bout d'un certain nombre d'années, la chute, le suicide, des dérèglements mentaux, des expériences de drogue si stupidement menées qu'elles ont déclenché des perturbations inguérissables.

Comme disait Ramana Maharshi lui-même : « Le charbon de bois est combustible et la poudre à fusil l'est également. C'est très difficile d'enflammer du charbon et tout à fait facile de mettre le feu à de la poudre à fusil. » Vous posez l'allumette et, en une seconde, toute la poudre a été consumée. Et, le Maharshi lui-même l'a dit, certains êtres humains s'enflam-ment comme la poudre à fusil ; d'autres sont également inflammables mais comme le charbon – après une longue préparation.

Le but – et le seul but – est cet éveil absolu, cette réalisation du Soi dans laquelle la conscience même de « moi » (au sens limitatif de « moi ») a disparu. Ce n'est pas seulement que je ne suis plus emporté et que moi, angoissé ou moi excité par des joies et des enthousiasmes, a pratiquement disparu. C'est la conscience même de la séparation, du « moi » ou du « je » individualisé, soumis au temps, à la naissance, au vieillissement, aux limitations, et tellement dépendant, que la vie peut élever au sommet et précipiter dans l'abîme – c'est cette conscience individualisée *(ahamkar)* qui s'est effacée.

Ouvrez-vous à ces vérités. Vous ne risquez plus d'en faire un opium. L'enseignement de Swâmiji vous a, aux uns et aux autres, mis le nez sur votre réalité concrète. Vous ne pouvez plus vous mentir complètement. Vous avez vu vos faiblesses, vos peurs, vos lâchetés, vos infantilismes, vos désirs. Beaucoup d'illusions et de possibilités d'illusions sont tombées. Vous ne pouvez plus rêver cinq ans, dix ans,

quinze ans : « je suis l'atman, je suis brahman, tout ce monde est irréel » – et essayer désespérément de tout nier, tout étouffer, tout refuser et vous aveugler complètement à coups de mahavakyas. Maintenant, vous pouvez entendre le message des Upanishads en sachant que ce n'est pas seulement celui des Upanishads, mais aussi celui du taoïsme, celui de Marc-Aurèle et d'Épictète, celui de Maître Eckhart.

Voyez. Prenez simplement conscience de votre « je suis » limité, de vos noms, prénoms et qualités et sentez : fondamentalement, c'est ça, la prison. L'important n'est pas mes angoisses, mes tristesses, ma santé, ma fatigabilité, la fidélité de mon mari ou de ma femme, mon manque d'argent. L'important est uniquement cet éveil qui va me libérer de moi. Sentez la prison fondamentale, qui est simplement « moi », « ego » – le reste est secondaire.

Menacé, rassuré, en bonne santé, malade, heureux, ça va mieux, ça va plus mal, tout s'arrange, tout se dégrade – c'est secondaire. Le relatif sera toujours insignifiant par rapport à l'absolu. Comment vais-je être débarrassé de cette limitation ? Comment vais-je retrouver ma vraie nature, ma vraie grandeur : la Conscience en deçà même du corps causal c'est-à-dire du besoin de manifestation et d'expression dans la multiplicité ? Et vous verrez que cette réalisation est compatible avec la Manifestation, avec les différents « corps », les différents « koshas », de la même façon que l'immuabilité de l'écran est compatible avec les péripéties du film qu'on projette.

Commencez à descendre plus profond en vous-même, à frapper à la porte du cœur, à faire silence pour entendre en vous le AUM éternel, pour entendre la voix de Dieu. Et je 25

m'adresse d'autant plus directement à ceux qui ont revécu des fragments d'une ou plusieurs vies antérieures douloureuses ou déchirantes. N'êtes-vous pas encore plus motivés pour dé-

couvrir « Cela » qui était déjà présent au cœur même de ces prédécesseurs dont vous avez retrouvé les souffrances et les agonies : cet atman, cet infini, cette paix indicible, et cette invulnérabilité ?

Mais comment pouvez-vous y parvenir ? Seulement par l'effacement, par un silence encore plus grand. Comprenez bien que le fini ne peut pas s'emparer de l'infini, que le limité ne peut pas s'emparer de l'illimité et que l'ego ne peut pas découvrir l'atman, puisque l'ego est lui-même l'obstacle, l'obstruction, la limitation.

Je vais dire le contraire de ce que j'ai dit moi-même et de ce que je

suis prêt à redire demain, mais ces contradictions ne doivent pas vous troubler ; elles vous aident à progresser.

J'ai bien souvent repris à mon compte les Paroles célèbres du Christ : « Frappez et l'on vous ouvrira » ; « demandez et l'on vous donnera » ; « cherchez et vous trouverez ». Mais je veux aussi dire : ne frappez pas – et la porte s'ouvrira ; ne cherchez plus – et vous trouverez ; ne demandez rien – et tout vous sera donné. Si vous étiez capables, *vraiment*, d'être en état de non-recherche absolue, de non-demande absolue – tout se révélerait. Il est légitime aussi de tenir ce langage et peut-être aidera-t-il certains d'entre vous. Sinon, continuez à chercher.

Surtout n'abandonnez pas la recherche et ne retournez pas à une vie d'animal, de marionnette, de « machine » comme disait Gurdjieff. Continuez à chercher. Mais si vous pouvez m'entendre, ne cherchez plus, ne frappez plus, ne demandez plus. Il n'y a que l'ego qui peut chercher, il n'y a que l'ego qui peut demander, il n'y a que l'ego qui peut frapper puisque, pour l'atman, rien n'est à découvrir, rien n'est à demander. L'atman est complet en lui-même, l'atman est le plein *(purnam)*. Et vous êtes « Cela ».

Encore plus silencieux, encore plus silencieux, encore plus silencieux, jusqu'au silence absolu, à la non-demande absolue. Et qu'est-ce qui va subsister ? La Conscience, sans forme, totalement délivrée du temps, de l'espace et de la causalité. Cette Conscience ne doit rien à quoi que ce soit. Elle n'est ni créditeur, ni débiteur ; ni augmentée, ni diminuée ; elle ne mange, ni elle ne sert de nourriture ; on ne peut rien lui ajouter, on ne peut rien lui enlever ; elle est totalement non dépendante. C'est à l'intérieur de cette Conscience que se situe l'ensemble des « phénomènes » qui, eux, ne sont qu'un jeu de causes produisant des effets. Elle est témoin, mais elle n'est pas concernée.

Il est bien normal qu'ayant travaillé vingt-cinq ans dans le cinéma, j'utilise la comparaison de l'écran, qui n'est pas mouillé à la fin d'un film de naufrage et qui n'est pas troué à la fin d'un film où l'on a tiré à la mitrailleuse. Ce qui est un peu plus surprenant, c'est de penser que Ramana Maharshi – dont je me demande s'il a jamais été au cinéma une seule fois dans sa vie – a utilisé aussi cette comparaison et a dit aussi qu'à la fin du film l'écran ne porte aucune trace, aucune marque.

p

Si nous parlons au niveau du relatif, nous disons : les koshas sont contenus à l'intérieur les uns des autres, et au cœur, au centre, se

trouve la Conscience. Les Upanishads précisent :

« dans la caverne du cœur *(hridaya gupha)* ». Mais c'est encore parler le langage de la localisation, le langage de l'espace. L'atman n'est pas plus dans la caverne du cœur ou à l'intérieur des koshas qu'ici, que là. Et il est plus juste (encore que chaque expression du langage soit 26

toujours imparfaite et que le langage s'arrête au seuil de l'absolu) de dire : les koshas sont à l'intérieur de la Conscience. La manifestation entière est à l'intérieur de la Conscience. C'est bien pourquoi il est dit que cette Conscience est infinie, que l'univers entier est contenu à l'intérieur de la Conscience. Mais, en attendant de contenir l'univers entier, les planètes, les étoiles et les galaxies, vous pouvez contenir tout ce qui vous apparaît, les multiples événements qui sont ressentis en vous – en vous, infini, et non plus *par rapport à* vous, limité.

Vous pouvez comprendre que la Conscience pure n'est pas localisée. Le fondement de chaque expérience est cette Conscience. Et vous pouvez faire cette découverte que ce qui vous a semblé jusque-là extérieur à vous est inclus dans cette Conscience – à commencer par les autres êtres humains.

Cette Conscience sans forme, supra-individuelle, peut être consciente d'elle-même en chacun – mais c'est la même Conscience. Si vous êtes conscients en tant qu'atman, il n'y a plus de différence, il n'y a plus de séparation entre l'autre et vous ; chacun devient véritablement (ce n'est pas une métaphore ou une façon de parler) vous-même. Bien sûr, « l'autre »

ne peut pas être « moi », « Arnaud ». À ce niveau-là, Bernard n'est pas Arnaud ou Monique n'est pas Arnaud ou Eric n'est pas Arnaud. Mais pour la Conscience, oui. Puisque la Conscience n'est pas Arnaud, n'est pas Bernard, n'est pas Eric. Ce n'est pas seulement : moi, Arnaud, je réussis à être un avec l'autre, c'est-à-dire me mettre à sa place, le comprendre, le sentir, l'accepter entièrement, être absolument disponible, m'effacer en face de lui. C'est plus que cela. Un – au vrai sens de un. Comme l'a dit le Christ : « Qu'ils soient un comme toi et moi nous sommes un. » Chaque « autre » est contenu à l'intérieur de la Conscience, chaque autre est la même Conscience et, si l'identification à l'ego ou à « Arnaud » a disparu, pour la Conscience il n'y a plus de dualité. C'est Moi – mais pas au sens habituel de « moi ». Et, à l'intérieur de cette Conscience, le jeu *(lilâ)* continue en ce sens que les corps physiques demeurent séparés et peuvent se toucher ou ne pas se toucher, les corps subtils demeurent sé-

parés, il y a dialogue, il y a échange, il y a une dialectique. C'est pourquoi il est dit parfois que les disciples ont un maître mais le maître n'a pas de disciples. Les disciples ont un maî-

tre parce qu'eux ressentent selon la dualité et peuvent dire : « moi, Arnaud, mon maître est Swâmi Prajnânpad » ; ou : « je suis disciple de Swâmi Prajnânpad ». Mais, si le langage est rigoureux, le maître affirme toujours qu'il n'a pas de disciples – parce que, s'il dit qu'il a des disciples, il affirme que les autres sont autres que lui, différents de lui. S'il a réalisé cette unité, il peut comprendre que les disciples le considèrent comme un maître mais lui ne peut pas dire : « j'ai des disciples ». Ce serait encore une dualité.

C'est toujours l'atman, c'est toujours la Conscience – et c'est la non-dualité. « *Oneness* », un mot anglais que Swâmiji utilisait souvent, signifie « le fait d'être un ». Un jour, Swâmiji au cours d'un entretien, a été amené à me dire que son enseignement comportait quatre piliers. Il paraphrasait le titre d'un livre célèbre, *The three pillars of zen*, dont l'un d'entre nous lui avait demandé de lire certains passages. Et le premier qu'il ait cité, c'est *vedanta vijnana*.

Je me souviens très bien de l'ordre : *vedanta vijnana*, *manonasha*, *chitta shuddhi*, *vasanakshaya*1. Cela m'a frappé. Dans l'ordre, Swâmiji a d'abord dit : *vedanta vijnana*, « la science du vedanta ». Ce n'est pas après, quand on a suffisamment pataugé dans la psychologie des profondeurs, qu'on s'intéresse un peu aux Upanishads, au vedanta, à l'atman et à la non-dualité.

C'est pour commencer qu'on se demande où l'on va, si l'on part pour l'Inde en avion ou pour 1 Cf. Arnaud Desjardins, *Le Vedanta et l'inconscient* (La Table Ronde).

le Mexique en bateau. D'abord, vedanta vijnana. Ensuite, pour que ces mots vedanta vijnana aient un sens (et pas seulement répéter comme des perroquets les mahavakya), pour que cela devienne vrai, la destruction du mental, la purification de la mémoire inconsciente et l'érosion des vasanas devront être accomplies.

Je vous conjure d'entendre que la sadhana n'est pas une fin en elle-même ; que « faire samyama sur les samskaras » et retrouver des vies antérieures n'est pas une fin en soi ; que d'éroder les vasanas en essayant de comprendre ce qu'on désire et en accomplissant certains

désirs n'est pas une fin en soi, qu'analyser le mental, décortiquer ses propres mécanismes d'aveuglement et d'illusion, n'est pas une fin en soi. La seule fin, c'est cette liberté ou libération de la Conscience par rapport à ces identifications pitoyables, tragiques, dérisoires – et fondées sur un malentendu, une « ignorance ».

Vous n'êtes pas ici pour des buts relatifs ; vous êtes ici pour un but absolu. Quels que soient votre situation actuelle, vos identifications, vos émotions, vos problèmes, vos souffrances, consacrez un peu de votre temps et de votre énergie à vous demander comment vous vous situez par rapport à cette affirmation : nous ne sommes pas ici pour des buts relatifs, nous sommes ici pour un but absolu.

DEUX

Mort et réincarnation

L a mort est la donnée la plus certaine de notre réalité humaine et, en même temps, celle sur laquelle on a le moins de connaissances et sur laquelle les opinions les plus contradictoires font autorité : destruction, néant, paradis, réincarnation.

Dès qu'un enseignement est donné, il suscite immédiatement ses contradicteurs acharnés. Si vous cherchez dans l'héritage de la littérature sacrée, vous trouvez des textes qui paraissent manifestement se contredire, ne serait-ce que l'idée des naissances successives ou des réincarnations telles que les comprennent la majorité des hindous et des bouddhistes et l'idée chrétienne d'un purgatoire, d'un paradis et d'un enfer avec une résurrection des corps sur laquelle les théologiens eux-mêmes ne sont pas tous d'accord.

N'imaginez pas que je vais traiter méthodiquement en une heure le thème de la mort et qu'à la fin de la réunion vous saurez enfin à quoi vous en tenir. D'autre part, quel intérêt peut présenter pour vous ce que je dirai moi ? Les hindous enseignent que… les bouddhistes

témoignent que… les musulmans croient que… les athées sont sûrs que… les chrétiens affirment que… les biologistes démontrent que… les spirites prétendent que… et Arnaud dit que…

Par contre il est normal et légitime que vous vous posiez, vous, la question. Ce qui est tout à fait étonnant, c'est de voir que, à part quelques conversations philosophiques et une peur certaine chez les uns ou les autres, on vive comme si on ne devait pas mourir. Il y a un âge, parfois jeune, où soudain on découvre qu'on mourra, inévitablement et on en est plus ou moins fasciné, marqué : « C'est vrai que je mourrai. » Et puis, regardez, l'existence de chacun est menée comme si on ne devait jamais mourir. On n'envisage pour un instant sa mort à soi qu'au moment où on est vraiment confronté avec la mort des autres ou si on se croit menacé à la suite d'une hémorragie cérébrale, d'un ictus, d'un événement grave par lequel une vie, en effet, a été mise en cause.

Ce à quoi je peux vous amener, c'est à vous poser, vous, la question de ce que nous appelons « la vie et la mort ». Est-ce que je peux arriver, moi, à une certitude qui soit la mienne, maintenant, et non pas chercher dans des textes dont aucun ne peut vraiment me prouver ce qu'il me dit ? Vous ne pouvez trouver le secret de la mort que si vous trouvez le secret de la vie et le secret de l'être. J'ai dit souvent – mais c'est la première vérité qui doit être répétée –

que les Orientaux et les Occidentaux ne sont pas conditionnés de la même manière à cet égard. Les Occidentaux opposent la vie et la mort et les Orientaux opposent la naissance et la mort. J'ai fait autrefois ce test qui consistait à demander à plusieurs Occidentaux : « Ré-

pondez sans réfléchir : Quel est le contraire de chaud ? Froid. Haut ? Bas. Court ? Long.

Mort ? Vie – toujours. » Mort/vie. J'ai fait le même test avec des Orientaux : Haut ? Bas.

Long ? Court. Réussi ? Raté. Mort ? Naissance. Chaque fois que j'ai dit mort, les Occidentaux ont dit vie sans réfléchir, et chaque fois que j'ai dit mort, les Orientaux ont dit naissance. Voici qui est important. C'est la naissance et la mort qui doivent être opposées.

L'expérience montre que ce qui a un commencement a une fin, à plus ou moins brève échéance, et que ce qui naît meurt. On a même calculé quand le soleil, notre soleil à nous, exploserait et cesserait d'exister.

Qu'est-ce qui meurt ? Nous vivons sur des postulats non vérifiés en ce

qui concerne notre propre vie : comment pouvons-nous savoir ce qui se passe au moment de la mort ? Ce que nous disent les enseignements traditionnels, beaucoup plus intéressant que de nous parler d'un purgatoire ou d'un paradis ou même d'une réincarnation, c'est que nous ne connaissons pas le secret de notre être, de notre conscience, que, dans cette vie, nous pouvons nous éveiller à notre réalité et que, si nous découvrons le secret de notre vie, par là même nous découvrons le secret de la mort. Qu'est-ce qui est certain ? C'est que le corps physique meurt et, sauf rarissimes exceptions « miraculeuses », il se décompose. Comme l'a dit le Bouddha :

« Tout ce qui est composé doit se dé-composer. » Les éléments qui ont été réunis se séparent. Et, s'il est vrai que l'identification de la conscience à la forme physique peut être dépassée, comme l'affirment unanimement les différents enseignements spirituels, voilà déjà une première possibilité de comprendre la mort d'une manière profondément différente. Pourquoi dire : « Quand *je* mourrai », « Quand *tu* vas mourir » ? Vous savez seulement : « Quand ce corps physique mourra. » Est-ce que, quand ce corps physique meurt, tout meurt ?

p

La réponse à cette question est étonnante, troublante, difficile à accepter je le sais bien, parce que la question est totalement mal posée : « Qu'est-ce que la mort ? Qu'est-ce qui se passe quand on meurt ? » comme si la même chose se passait pour chacun. Et la réponse déroutante, perturbante, c'est que chacun ne vit pas le même événement lorsque le corps physique meurt. Il n'y a pas un phénomène passe-partout, identique. Les morts sont très différents.

Cette vérité, vous pourriez la retrouver plus ou moins directement exprimée dans les différentes traditions. Les enseignements spirituels insistent sur ce que tous les hommes n'auront pas le même destin posthume, et qu'il est nécessaire de bien mourir et de bien se préparer à mourir. Dans un langage que vous admettez ou non, il est dit : « l'homme qui meurt en état de péché et l'homme qui meurt en état de grâce ». Pourquoi, dans l'Eglise catholique, faut-il donner un sacrement aux mourants, pourquoi un mourant doit-il se confesser ? Pourquoi est-il enseigné que, jusqu'à la dernière seconde, on a encore la possibilité de transformer sa mort comme le bon larron sur sa croix ? Parce qu'un des deux prisonniers suppliciés en même temps que le Christ a dit : « Nous, nous méritons notre sort, mais Celui-là ne le

mérite pas », le Christ lui promet : « Aujourd'hui même tu seras au paradis avec moi. » Que signifie cette parole ? Au moins une chose, c'est que les deux condamnés morts en même temps que le Christ n'auront pas eu la même mort. Le langage hindou ou bouddhiste et le

langage technique du yoga nous donnent plus de précisions encore. Elles tournent autour de cette vérité étrange, qui paraît presque injuste : tous les êtres humains n'ont pas la même mort. La question est donc très mal posée si on demande : « Qu'est-ce qui se passe après la mort ? » Non : « Qu'est-ce qui se passe pour chacun après la mort ? »

Croyez-vous vraiment que l'homme qui, dans un moment d'énervement, d'agitation, emporté par une émotion violente, que ce soit de fascination ou de haine, conduisant comme un fou sa voiture, et qui s'écrase contre un platane ait la même mort que Socrate entouré de ses disciples, donnant ses instructions, et buvant la ciguë en faisant de sa mort un enseignement qui a survécu jusqu'à nous à travers Platon ?

La façon dont on meurt est décisive. Elle dépend de bien des éléments. Certains de ces éléments sont inconscients et ne se révèlent qu'à l'instant du décès, mais la façon dont on mourra se prépare.

Généralement l'idée que la mort n'est pas la même pour tous est mal reçue. Si on pouvait être sûr que sa mort à soi sera le type supérieur de mort, égal à celle de Ramana Maharshi ou de Socrate, ça irait. Mais comme on n'en est pas du tout certain, il y a là comme une menace extrêmement troublante : « Mais comment, moi, serai-je prêt à bien mourir ?

Est-ce que je vais y arriver ? » Si j'ai déjà plus ou moins raté mes études, plus ou moins raté ma vie sentimentale, plus ou moins raté ma vie professionnelle, plus ou moins raté l'éducation de mes enfants, et si, en plus, on me menace de plus ou moins rater ma mort, c'est accablant.

Dans l'éducation chrétienne, on a eu trop souvent l'impression qu'il suffisait de dire « Je crois en Dieu et je veux bien un prêtre » pour que la mort soit réussie. Certes, cette croyance peut orienter les pensées et les émotions d'une certaine façon par rapport à notre mort. Et, même si cette croyance était fausse, son résultat serait vrai : mourir sans peur, en confiance, sans résister, unifié dans cette mort, est tout à fait

différent de mourir en ayant peur, en refusant, divisé, en conflit avec la loi naturelle. La croyance ordinaire du catholique moyen, si elle est tant soit peu sincère, joue un rôle de première importance pour lui permettre de mourir de façon juste. Encore faut-il que cette croyance ait des racines profondes. Mais tout n'est pas là.

Quand le corps physique cesse de fonctionner et que le processus de décomposition commence – ce que nous pouvons, nous, considérer comme le décès – qu'advient-il de la Conscience d'être ? Suivant que cette Conscience a été plus ou moins éveillée pendant l'existence, la situation ne sera pas la même. Il y a dans la tradition hindoue une notion fondamentale, celle de la délivrance ou libération : *moksha*. Et la tradition hindoue distingue deux types de libération. Celle qu'on appelle *jivan mukti*, la libération dans cette existence, à l'in-térieur d'un corps physique encore vivant et *videha mukti*, la libération au moment de la mort. Mais, le plus souvent, il n'y a de libération ni dans cette existence ni au moment de la mort. Tout dépend du travail spirituel que vous aurez accompli dans cette incarnation, avec ce que les bouddhistes appellent « le précieux corps humain, si difficile à obtenir pour pouvoir œuvrer à sa propre délivrance ».

Tant que la conscience de soi est identifiée à l'individualité, moi avec mon histoire – les péripéties de mon existence, ce qui me met en cause, ce qui me protège –, la compréhension de la mort et de la survie ne peut pas être la même que si la conscience est libérée de cette identification au moi séparé du non-moi. Plus vous essayez de comprendre le secret de la vie, tant que vous êtes vivants, plus vous vous rapprochez du secret de la mort. Et, au mo-31

ment où vous aurez réellement découvert le secret de votre conscience, où la réponse à la question « Qui suis-je ? » aura jailli du centre de votre être, vous aurez la compréhension réelle de ce que peut être la mort. Se poser la question intellectuellement ou émotionnellement ne peut pas donner de réponse.

p

Vous savez que l'homme est composé des cinq revêtements du Soi, des cinq *koshas* ou, selon une autre classification, des trois *sharirs*, des trois corps physique, subtil et causal.

Le corps physique, nous le voyons, est détruit par la mort. Que deviennent le corps subtil et le corps causal ? D'abord quelle certitude

personnelle pouvez-vous avoir qu'il existe un corps subtil et un corps causal ? Le corps subtil, c'est l'ensemble des pensées et des émotions.

Cela vous donne déjà une certaine idée, mais une première idée passagère, éphémère, parce que vous voyez un corps subtil changeant, que vous n'arrivez pas à saisir, fait de pensées successives et d'émotions successives. C'est seulement par la rentrée en soi et la méditation que vous pourrez découvrir ce qu'il en est de la vie et de la mort. Mais vous pouvez personnellement faire toutes les découvertes, y compris la découverte suprême qui sera, dans cette vie, la réponse suprême à la question. J'ai lu suffisamment de livres et de traductions en anglais ou en français pour pouvoir faire un exposé sur les doctrines concernant la mort et la vie posthume dans les diverses traditions, mais mon but est uniquement de pointer vers votre expé-

rience personnelle, votre réponse personnelle à cette question. Et si vous comprenez le secret de votre mort, vous comprendrez aussi le secret de la mort, celle de votre mère, de votre pè-

re, de votre fils, de votre sœur et de tous ceux qui vous entourent.

La libération est la découverte, dans cette existence, de la Conscience pure, la Conscience fondamentale que vous ne connaissez ordinairement qu'identifiée à des formes, identifiée au corps physique, aux émotions et aux pensées liées au corps physique, par lesquelles vous considérez que le *moi* ou le *je* dont vous avez aujourd'hui l'expérience est l'ultime réalité.

La Conscience peut être libérée de cette identification au corps physique, au corps subtil et au corps causal. Commençons par envisager ce point de vue suprême. Si cette Conscience s'est dégagée de tous ses revêtements, de toutes ces organisations physique, vitale, physiologique, subtile, psychologique que nous appelons une individualité, elle se révèle immuable, sans changement, donc échappant au temps. Je reprendrai une fois encore la comparaison avec l'écran de cinéma sur lequel on projette un film. Le film peut durer une heure et demie mais, du début à la fin du film, l'écran, lui, ne change pas. Et l'éveil intérieur peut vous permettre de découvrir cette Conscience immuable, la même maintenant, tout à l'heure, ce matin, hier, qui vous apparaîtra réellement comme un écran sur lequel se projette le film de vos sensations, de vos pensées, de vos sentiments. Vous ne pourrez plus dire que la Conscience est à l'intérieur du corps physique, du corps subtil et du corps causal, car, au contraire, le corps physique, le corps subtil et le corps causal seront perçus à l'intérieur de la Conscience.

Et vous aurez la réalisation intense que cette Conscience a toujours été là, identique. Elle était là hier, elle était là quand vous aviez vingt ans, elle était là quand vous aviez deux ans.

Et quand a-t-elle commencé ? Puisqu'elle est éternelle, en dehors du changement et en dehors du temps, elle ne pouvait pas ne pas être là quand la naissance s'est produite.

Que savez-vous de votre propre naissance à l'intérieur du mental, de la dualité et de l'ex-périence courante de soi que les bouddhistes et les hindous appellent le « sommeil » ? Moi, Jean Dupont, je suis né à telle date. Que nous dit la nature ? Qu'un ovule et un spermatozoïde ont fusionné pour produire une seule cellule avec un seul noyau. Et cette cellule, en neuf mois, est devenue un bébé. Le bébé encore à l'état de foetus a déjà une conscience, une mémoire et ce n'est pas exceptionnel que des psychiatres aient vu, dans les thérapies de ré-

gression, un être humain retrouver des impressions et des souvenirs de l'époque fœtale ou prénatale. Quand cette conscience a-t-elle commencé chez le foetus ? Quand ? Un jour, un psychiatre dira : « Moi, je peux affirmer que, dans une thérapie de régression, quelqu'un a ramené à la surface non pas un souvenir de l'âge de trois mois, non pas le revécu de sa naissance (ce qui est admis maintenant à peu près généralement par d'innombrables médecins et psychologues) mais le souvenir d'un événement qui s'est réellement produit et a marqué la mère quand le foetus avait six mois. » Et puis un jour, un autre psychiatre affirmera : « Moi, j'ai la conviction qu'un de mes patients a revécu une expérience foetale remontant à l'âge de trois mois. » Et puis ?

Et puis ? Eh bien, vous n'êtes pas obligés de le croire, il y a des témoignages qu'en tout cas moi, Arnaud, j'ai de bonnes raisons de prendre au sérieux, selon lesquels certains êtres humains habitués à ces anamnèses, à ces plongées dans l'inconscient, ont revécu des souvenirs montrant qu'il existe chez l'embryon une conscience susceptible d'enregistrer des impressions. Alors à quel moment cette conscience est-elle née ? Vous admettez que l'inconscient ait enregistré des informations dont votre conscient ne se souvient plus. La plongée dans l'inconscient – le véritable inconscient, pas simplement quelques émotions ou quelques souvenirs plus ou moins oubliés – peut permettre des découvertes qui deviennent des expé-

riences de conscience tout à fait nouvelles par rapport à la connaissance qu'a de lui-même un homme de trente ans ou de quarante ans. Si cette conscience existait chez l'embryon, alors pourquoi n'existerait-elle pas déjà dans l'œuf lui-même ? Je ne cherche pas à vous donner cette espèce de vertige qu'une littérature moitié science (!)-moitié fiction procure à ses lec-teurs. Je veux rester dans une ligne acceptable pour ceux qui ont une certaine expérience de ces plongées dans l'inconscient. Mais ce n'est là qu'une approche. Il y en a bien d'autres et c'est en les confirmant les unes par les autres que vous arriverez peu à peu à ce qui a une chance d'être pour vous une certitude. Et non pas : il est écrit dans un livre une opinion que le livre d'à côté contredit.

p

Appellerez-vous « vie après la mort » la prolongation sous une forme ou sous une autre de la conscience individualisée ? Ou appellerez-vous « vie après la mort » la réalisation d'une Conscience éternelle, illimitée, libre de tout changement qui est la Conscience pure, l' *atman* ? Vous voyez qu'il y a là deux approches différentes. Si vous vous placez au point de vue ultime, au point de vue de la libération, la mort peut être vaincue dès cette existence par la découverte de cette Conscience, dont la lumière est telle que les phénomènes deviennent, par rapport à elle, totalement relatifs, comme la lumière d'une bougie par rapport à celle du soleil.

Si la découverte essentielle qu'on appelle la « réalisation » a été accomplie, il n'y a aucun doute. Qu'est-ce que la mort peut enlever ou ajouter à cette réalisation ? Le monde des 33

changements, des chaînes de causes et d'effets, sur le plan physique, le plan subtil et le plan causal, continue selon ses lois propres, mais la Conscience en est aussi libre que l'écran de cinéma est libre du film qu'on projette. Pourquoi, si vous le voulez de toutes vos forces, ne pourriez-vous pas y accéder ? Vous ne seriez pas le premier être humain qui y aurait consacré son existence, qui aurait mis en œuvre ce qui est nécessaire à tous égards et qui aurait suffisamment purifié et raffiné ses instruments de conscience ordinaires pour s'établir dans cette Conscience ultime – que vous l'appeliez *atman*, *boddhichitta*, nature originelle, *prajna*, *amrit*.

Venons-en maintenant au point de vue qui demeure dans le monde des formes, forme physique, forme subtile ou forme causale. Qu'est-ce

qui caractérise ce monde des formes ?

C'est la multiplicité et le changement. Mais cette multiplicité et ce changement, qui se manifestent au niveau physique, peuvent exister au niveau subtil et peuvent même exister au niveau que l'Inde appelle le niveau causal. À l'intérieur de ces lignes de force qui, pendant un temps, ont groupé des éléments évanescents pour constituer une individualité humaine, qu'est-ce qui peut subsister après la mort du corps physique ? Nous restons dans le monde relatif, le monde du temps, de la multiplicité et de la causalité. Et, à cet égard aussi, le destin après la mort varie considérablement suivant les êtres humains. À défaut de l'éveil ou de la libération, il existe des préparations diverses à la mort qui changeront le sort posthume de l'homme.

Tout en écoutant les fragments de vérité que je commence à vous donner, auxquels vous pourrez revenir pour en faire votre propre certitude, souvenez-vous que la base de toute approche de la mort, c'est que vous ne connaissez pas encore ce qu'est la vie. Nous parlons de la mort, qui vous paraît comme la fin de la vie, mais vous ne connaissez pas encore ce qu'est la vie, vous ne savez pas ce que vous êtes, ni en quoi vous consistez, vous, vivant en ce moment. Qu'est-ce que ce corps physique ? Qu'est-ce que ce corps subtil ? Qu'est-ce que ce corps causal ? Qu'est-ce que « moi » ? Qu'est-ce que la conscience ? Qui suis-je ? Faute d'y avoir consacré votre temps et votre énergie, vous n'avez pas d'expérience. Vous avez peut-

être des connaissances immenses si vous avez fait des études longues et poussées, des maîtrises ou des doctorats, mais vous n'avez pas la connaissance la plus importante qui est la connaissance de soi, directe, expérimentale, vécue en soi-même.

Un élément auquel vous pouvez réfléchir et que vous pouvez utiliser pour essayer de comprendre, c'est que le corps physique est totalement lié au reste du monde physique. Il existe un corps physique universel, ce que nous appelons la nature, physis en grec, et que nos sciences, en particulier la physique, la chimie et la biologie, étudient. Il existe un monde qui comprend ce que nous pouvons voir, plus tout ce que nous ne voyons pas ou que nous ne voyons qu'avec des appareils ultra-sensibles. Bien des éléments de ce monde physique sont reconnus par la science qui les rend accessibles à nos cinq sens à travers un graphique ou une aiguille sur un cadran. Tous relèvent de la mesure. Ce monde physique forme un tout dont nous ne sommes qu'une cellule. Mais cet étrange fonctionnement appelé l'ego et le mental vous aveugle à cette vérité et ne vous permet pas de sentir que vous êtes autant une cellule du monde physique général que chaque

cellule de notre corps humain est une cellule de notre corps unique. Il n'y a pas une cellule de la peau qui puisse se déclarer complètement indé-

pendante d'une cellule sanguine ou d'une cellule nerveuse. Mais, quand il s'agit de l'univers physique, vous n'avez pas d'abord cette réalisation que votre corps physique est tout simplement une cellule du monde physique et que la réalité, c'est la totalité de cet univers – le mot cosmos signifiant tout.

Comment ce corps physique a-t-il été composé ? À partir de deux éléments qui font partie du monde physique, bien qu'ils en soient les plus étonnants, l'ovule et le spermatozoïde. Ce sont des éléments qu'un physicien peut étudier, qu'un chimiste peut étudier, qu'un biologiste peut étudier. Ils ont fusionné et les nourritures absorbées par la mère ont permis à cette cellule de se multiplier d'une part et de se différencier de l'autre. Ce phénomène physique qu'aucun athée n'a jamais songé à mettre en cause, bien sûr, se produit avec une extrême intelligence. En neuf mois, cette machine prodigieusement élaborée qu'est un être humain est achevée. Ensuite votre corps physique a grandi par l'absorption de nourritures physiques et il continue à vivre par l'absorption de nourritures physiques et de nourritures autres que les glucides et les protéines, c'est-à-dire le *prana* de l'air que vous respirez. Ici nous sommes moins bien informés, nous modernes, que l'ancienne science yogique ne l'était, des influences, des vibrations, des radiations, qui deviennent peu à peu officiellement reconnues en Occident et sur lesquelles les yogis ont porté tout leur intérêt pendant des siècles et des millé-

naires. Comment l'énergie vient-elle à nous ?

Et le corps subtil ? De la même manière, si vous l'admettez pour le corps physique, vous pourrez peut-être l'admettre sans trop de difficulté pour le corps subtil et en avoir l'expérience, il existe un corps subtil universel dont votre corps subtil n'est également qu'une cellule. Je vous donne là des éléments qui sont du vedanta orthodoxe. Il existe un corps subtil universel, manifesté dans le corps subtil d'un être humain, c'est-à-dire moi, mes émotions, mes craintes, mes pensées, et c'est cette conscience particulière (et appelée à disparaître) de l'ego qui vous interdit de le réaliser. Vous vous sentez comme coupés du reste de la Manifestation, coupés de toutes parts, coupés

dans le temps par la naissance et par la mort et coupés dans l'espace par la séparation et la distance. Vous sentez votre corps subtil comme s'il était indé-

pendant : *mes* émotions, *mes* joies, *mes* peurs, *mes* tristesses, *mes* désirs. Il y a un corps subtil universel. Vous pouvez l'appeler, si cela vous plaît, « corps émotionnel universel », « corps mental universel ». Il communique de partout, il échange de partout et votre corps subtil en est une cellule.

Voici des données essentielles si vous voulez que le chemin soit autre chose que de patauger indéfiniment dans des émotions d'enfance et des rancunes contre vos parents ou mê-

me des *samskaras* de vies antérieures, et qu'il mérite un peu d'être appelé spiritualité. Enfin, de même qu'il existe en vous un corps causal, mais c'est un peu plus difficile à comprendre, il existe un corps causal universel, dont votre corps causal n'est qu'une cellule. Ce corps causal universel, dans le vedanta hindou, correspond à Dieu créateur, non pas le brahman absolu mais le brahman particularisé, actif, Ishvara avec les trois grands dynamismes essentiels, brahma, Vishnu, Shiva, création, préservation et destruction, qui sont en fait à l'œuvre tous les trois ensemble. Il n'y a pas d'abord Brahma pour créer puis se reposer, ensuite Vishnu pour préserver pendant un certain temps, ensuite Vishnu cédant la place à Shiva qui vient détruire. Non. Brahma, Vishnu, Shiva, création, maintien et destruction, sont tout le temps à l'œuvre. Ces trois principes se retrouvent à l'échelon universel, cosmique, et correspondent à Dieu créateur. En chaque être humain ces trois principes sont à l'œuvre. *Vous mourez parce que vous voulez mourir*. Vous portez en vous la nécessité de mourir, vous portez en vous les trois principes : la création, la préservation et la destruction. La loi de l'univers est la loi de chacun.

D'un point de vue ultime de micro-physique on aboutirait à l'absolu, au vide des bouddhistes. D'un point de vue physique, la nature nous montre que rien ne disparaît complète-35

ment : tout se transforme. Ce qui est solide peut devenir liquide ou gazeux. L'ancienne connaissance s'exprimait, vous le savez, dans le langage qui vous paraît désuet des quatre éléments, le feu, la terre, l'air et l'eau, plus ce que l'on a appelé le cinquième élément, la quinte essence. Quand le corps physique se décompose, il peut être mangé par des vautours et par de la vermine et ce corps physique va donc se retrouver transformé en vautour dans le corps du vautour et

transformé en vermine dans le corps de chacun des vermisseaux, mais les éléments du corps physique ne vont pas disparaître pour autant. Ils ont été recomposés.

Les éléments du corps subtil, par conséquent, vont-ils aussi se décomposer et se retrouver dans d'autres formations, d'autres assemblages, à l'intérieur du corps subtil universel ? Si vous êtes identifié à votre individualité propre, cette perspective va vous paraître effrayante.

Alors un petit peu de mon corps subtil se retrouverait ici, un petit peu de mon corps subtil se retrouverait là et un petit peu de mon corps subtil se retrouverait encore ici, de même qu'un petit peu de mon corps physique se trouve transformé en vautour dans le vautour qui m'a dévoré et un autre petit bout se trouve transformé en vers dans les vers qui ont continué la tâche des vautours ? Si vous êtes éveillé, si vous avez perdu le sens de la séparation, si vous pouvez dire, comme on dit du sage qu'il a pour corps l'univers entier, que vous avez comme corps physique le corps physique universel, comme corps subtil le corps subtil universel, comme corps causal le corps causal universel, que peuvent avoir pour vous d'important ces associations et ces dissociations, ces groupements et regroupements ? Ils se produisent tous à l'intérieur de la Conscience, à l'intérieur de l'atman, à l'intérieur du brahman puisque atman est le nom donné au brahman quand on envisage celui-ci du point de vue de la personne.

Par contre les éléments subtils peuvent, dans certains cas, continuer sans se décomposer et l'individualité subtile va subsister après la mort du corps physique. C'est à cet égard aussi que le destin des êtres humains est différent. Mais ce dont je vais vous parler maintenant, entendez bien que ce n'est pas la perspective suprême. La perspective suprême, c'est la découverte de l'atman, c'est la libération.

p

Vous voyez bien – d'ailleurs c'est pour cela qu'on l'appelle subtil – que le corps subtil est d'une nature moins grossière que le corps physique. Mais pourquoi l'appelle-t-on corps ?

Parce qu'il suit certaines lignes. Votre corps physique suit une certaine ligne. Il vieillit, les cellules meurent et sont remplacées par d'autres, c'est certain, mais il y a une continuité, comme un fleuve qui suit le lit de la rivière. Le fleuve change sans cesse, on ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière, dit Héraclite, et pourtant la Seine est

toujours la Seine et la Loire est toujours la Loire. Physiquement, d'instant en instant, vous n'êtes plus le mê-

me et pourtant il y a bien une certaine ligne qui dure de la naissance à la mort et qu'on aura, de la naissance à la mort, intitulée Didier Marcelin ou Martine Favart. De même que votre corps physique peut être plus ou moins bien nourri, que vous digérez et vous assimilez plus ou moins bien, de même qu'il y a une croissance du corps physique, il peut y avoir aussi une croissance du corps subtil individuel. Et, de même qu'il y a physiquement des gringalets et de magnifiques athlètes, il y a, mais dans des proportions infiniment plus vastes que celles qui distinguent le gringalet de l'athlète, une inégalité entre les corps subtils.

La connaissance traditionnelle nous donne encore un élément, c'est que, dans cet univers, tout est matériel, c'est-à-dire *mesurable*. La science actuelle réconcilie la distinction 36

classique de matière et d'énergie, de matière morte et inerte et d'énergie vivante et dynamique. En fait, il y a une donnée commune à ce que l'on a appelé autrefois matière et énergie, c'est la mesure. La science n'existe que par la mesure. Seule la Conscience avec un C majuscule échappe à toute mesure, c'est pourquoi elle est dite infinie. Ni grande ni petite : infinie.

Les phénomènes subtils sont mesurables. L'Inde (et Swâmiji) parlent de matière grossière et de matière subtile. Il existe en effet une matière subtile, sinon on ne pourrait pas parler de corps subtil. L'homme ordinaire n'a accès à cette matière subtile qu'indirectement. On se fait une certaine opinion du fonctionnement du cerveau à travers les électro-encéphalogrammes qui renseignent sur ce qu'on appelle ondes alpha, bêta, delta et thêta. On mesure la fréquence et l'amplitude de ces ondes et cela nous donne une certaine approche de la matérialité de la pensée, puisque certaines mesures au moins peuvent être effectuées. La libération consiste à être libre de toute matière, grossière ou subtile. Les impressions que nous recevons constituent une nourriture de matières subtiles. Écouter un concert, c'est une nourriture. Ces matières subtiles nourrissent le corps subtil et il existe une possibilité de donner au corps subtil, à l'intérieur du corps physique, une cohérence et une structure qu'il n'a pas habituellement. C'est un des aspects essentiels de la sadhana, de la discipline ascétique ou du yoga. Les êtres humains diffèrent selon le niveau de croissance de leur corps physique plus ou moins développé par ce que nous appelons fort justement la culture physique et les

êtres humains diffèrent aussi selon le niveau de développement de leur corps subtil à travers ce que nous pouvons appeler non plus une culture physique mais une culture subtile.

Je veux revenir maintenant à une vérité d'expérience que j'ai souvent citée mais qui a sa place ici. Si vous approchez un homme qui n'a pratiqué aucune culture du corps subtil, et que cet homme est moribond, vous êtes amenés à dire de façon assez légitime : « Untel est mourant », parce que c'est le corps physique qui fait la loi et, quand le corps physique ago-nise, l'être humain est entièrement identifié à ce processus de détérioration. Par contre, si vous approchez un sage très malade – pas seulement Ramana Maharshi – que ce sage soit soufi, zen, hindou, tibétain (pour prendre des exemples dont je puisse me porter témoin), vous ne pouvez pas ne pas sentir la différence. Cette différence impressionne généralement encore plus les médecins qui ont vu, pendant leurs études et leur carrière hospitalière, des milliers d'agonies. Le corps dépérit et ce sage conserve, à l'intérieur du corps presque détruit par la maladie, une autonomie, une indépendance, une liberté, une présence, une qualité d'être saisissantes. On est amené à dire : « le corps est très malade, mais *lui* n'est pas malade ». Vous ne pouvez plus penser : « j'ai en face de moi un malade avec des émotions de malade, des pensées de malade, une psychologie de malade ». J'ai en face de moi un corps physique malade en conformité avec des lois physiques, chimiques et biologiques, mais que se passe-t-il ? Qu'est-ce qui existe, là, sous mes yeux, qui transparaît, qui se voit dans le regard, dans un certain rayonnement, qui est si différent d'un autre être humain malade ?

Parce qu'enfin ces maladies des sages sont parfaitement diagnosticables et un médecin vous dira : « Je sais parfaitement la maladie dont souffre le corps physique de Ramana Maharshi ou de Swâmi Shivananda ou du cheikh Mohamed Abd el-Kader (ou de tout autre sage).

Mais son apparence, son être n'a rien à voir avec l'expérience hospitalière que j'ai de cette maladie. » Alors pourquoi y a-t-il une différence si flagrante pour ceux qui ont le moins du monde des yeux pour voir, même s'ils ne sont ni des médecins ni de grands yogis ? Je vous assure qu'il est impossible de ne pas le sentir si on n'est pas totalement obtus.

Quelle est cette différence entre tous les agonisants des hôpitaux et ce yogi qui va mourir dans huit jours ou dans trois heures ? C'est une différence dans la constitution du corps subtil et l'indépendance du corps subtil par rapport au corps physique. Le corps subtil est formé de ces matières subtiles et il existe un processus que le livre *Fragments d'un enseignement inconnu* d'Ouspensky et Swâmiji décrivent par le même terme de « cristallisation ». Swâmi Prajnânpad, je l'ai dit souvent, avait fait des études correspondant au niveau universitaire de physique et de chimie et il employait cette comparaison : si, dans une solution, on augmente la quantité d'un sel jusqu'à ce qu'on atteigne la saturation, à ce moment-là se produit brusquement un phénomène qui a été lentement préparé et qui s'appelle la cristallisation, c'est-à-

dire la formation des cristaux. Cette loi naturelle se retrouve à tous les niveaux. Les lois du monde physique sont aussi les lois du monde subtil : les matières subtiles peuvent s'accumuler à l'intérieur d'un être humain par la pratique de la vigilance et du non-conflit émotionnel (le oui à ce qui est) et, quand une certaine saturation est atteinte, elles cristallisent. Nous sommes encore sur le plan du monde phénoménal, mais phénoménal subtil, et cet homme a donc un corps subtil autonome à l'intérieur du corps physique qui imprègne *(to permeate)* le corps physique mais qui est d'un niveau de réalité plus subtil. Il peut exister par lui-même au lieu d'être amorphe, informe, formé – déformé – reformé comme un kaléidoscope, suivant ce qui entre ou ce qui sort des énergies qu'on n'est pas capable de conserver faute de vigilance.

Quand on dit que le corps subtil est à l'intérieur du corps physique, ne comprenez pas qu'il est à l'intérieur de la même façon qu'à l'intérieur de ce châle se trouve cette veste et qu'à l'intérieur de cette veste se trouve ce chandail : les matières subtiles imprègnent les matières physiques. Les anciennes comparaisons de l'Inde ne sont pas éloquentes : « de même que du bois humide contient de l'eau », par exemple. On sait bien que la molécule d'eau ne pénètre pas à l'intérieur de la molécule de bois et qu'elles restent séparées. Cette comparaison est un peu grossière mais elle est traditionnelle. De même que du bois mouillé est imprégné d'eau, de même le corps physique est imprégné de matière subtile. C'est ce corps subtil qui a cristallisé chez le sage, et qui n'a pas cristallisé chez les hommes menés ici et là au gré de leurs désirs, de leurs attractions, de leurs répulsions. C'est ce corps subtil qui, lui, est indemne de la maladie du corps physique.

Enfin, à l'intérieur du corps subtil se trouve le corps causal, le corps des principes. L'approche la plus simple et la plus immédiatement

accessible que vous puissiez avoir de ce corps causal est l'approche classique qui dit que dans l'état de veille ordinaire la conscience est située dans le corps physique, dans l'état de sommeil avec rêve la conscience est située dans le corps subtil, et dans l'état de sommeil profond la conscience se retire dans le corps causal.

Dans les états de méditation profonde, la conscience se retire aussi dans le corps causal qui correspond, selon l'autre classification des niveaux, au *kosha* le plus raffiné, *anandamayakosha*, dernier voile avant l'infini de l'atman. *Annamayakosha*, le « revêtement fait de nourriture », est une magnifique appellation du corps physique. Entre le corps physique et le corps subtil, se trouve *pranamayakosha*, le revêtement fait de prana, c'est-à-dire d'énergie vitale, de vitalité. C'est pranamayakosha qui est en cause quand on dit : je suis fatigué, je suis épuisé, ou au contraire : je me sens débordant d'énergie. Vous voyez bien que ceci n'a rien à voir avec les émotions, à moins que les émotions ne s'en mêlent, ce qui est généralement le cas.

Et cela n'a rien à voir avec le corps physique lui-même qui peut être absolument indemne, intact, sans aucun symptôme de blessure ou de maladie, mais on est quand même fatigué. Il 38

y a une baisse de la vitalité, qui se passe au niveau de pranamayakosha. Et c'est pranamayakosha aussi qui fait dire : j'ai faim ou j'ai soif. Le corps physique correspond au plan physique et pranamayakosha correspond au plan physiologique. *Manomayakosha* correspond au plan psychologique et la *buddhi (vijnanamayakosha)* au plan logique, l'intelligence objective, impersonnelle, qui n'est pas affectée par notre monde particulier, notre inconscient et les déterminismes décelables dans notre thème astrologique.

C'est pranamayakosha qui fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Mais le corps subtil peut avoir sa vie propre même si le corps physique, lui, est en train de mourir. Si vous assistez aux dernières semaines de la maladie incurable d'un sage, au lieu d'être le té-

moin de la domination du corps physique sur le corps subtil, comme c'est le cas dans l'agonie d'un homme ordinaire, vous êtes le témoin de la domination du corps subtil sur le corps physique. Je parle d'une expérience que je vous souhaite d'être amenés à faire, c'est de voir un sage mourant. On comprend vraiment qu'il ait été dit que la souffrance de ce sage « glo-rifie Dieu ». C'est un tel témoignage des valeurs spirituelles : un instrument différent est donné à la Conscience.

L’atman est le même chez la brute et chez le génie, chez le saint et chez le criminel, mais les instruments mis à la disposition de l’atman ne sont pas les mêmes.

Et l’ascète, le yogi a transformé l’instrument subtil qui est mis à la disposition de l’atman.

Puisque la maladie et l’agonie du sage sont si manifestement différentes de la maladie et de l’agonie de l’être ordinaire, ne sentez-vous pas que ce qui se passe au moment de la mort et juste après la mort doit aussi être différent ? Si un être humain a un corps subtil organisé, structuré, libre du corps physique, quand la séparation s’opère entre le corps physique et le corps subtil, cet organisme cohérent, fait de matière subtile et qu’il ne faut donc certes pas confondre avec l’atman, peut survivre d’une autre manière qu’un corps subtil non structuré, presque inexistant, qui n’est fait que de chaînes de causes et d’effets, qui n’est fait, si je peux m’exprimer ainsi, que de pièces et de morceaux. Que cela vous mette ou non mal à l’aise dans votre actuelle conscience de vous, la mort de tous les êtres ne peut pas être la même.

Par conséquent le destin posthume de chacun des êtres, à titre individuel, ne peut pas être le même.

p

Puisque nous approchons d’une compréhension de ce « mystère » de la mort, nous sommes obligés de tenir compte d’une donnée qui, jusqu’à présent, préoccupait fort peu l’Occident mais qui, depuis quelques années seulement, paraît le concerner de plus en plus, celle des naissances et des morts successives, explication du karma actuel et surtout des *samskaras*, c’est-à-dire – pour parler comme les indianistes – des « résidus » ou des « latences » conservés dans la mémoire inconsciente, samskaras de vies antérieures. Il n’y a pas là non plus une loi générale s’appliquant à tous de la même façon. Ceux d’entre vous qui admettent par ex-périence la réalité de ces samskaras de vies antérieures ont fait une découverte : c’est que ces samskaras qui se réveillent et qui passent de l’inconscient au conscient ne consistent pas à se promener à la campagne, nager paisiblement en vacances ou faire joujou avec ses enfants, mais consistent toujours en événements tragiques, ou, éventuellement, en un bonheur d’une intensité particulière – généralement en souffrances, parfois en un bonheur lié à des souffrances ultérieures. C’est l’intensité même de ces situations qui

a créé une cristallisation et a donné une cohérence à cet être dispersé, éparpillé, que nous sommes d'habitude, en dehors 39

de l'ascèse proprement dite qui est la découverte de la Conscience. D'intenses souffrances produisent une intense conscience de soi. Vous êtes plus conscient de vous si on vous torture que si vous êtes en train de vous gratter le nez en regardant distraitement un programme de télévision.

Mais c'est une conscience de soi dans le conflit et le refus au lieu d'être une conscience de soi dans l'adhésion, l'acceptation et la paix. C'est ainsi que certaines formes de cristallisation du corps subtil peuvent se produire à travers ces souffrances et que ces samskaras constituent une cohérence qui peut se retrouver entière dans un nouveau corps. Mais il peut aussi se faire que, faute de cohérence, des morceaux d'émotion, de pensée, de sensation, des dynamismes changeants, qu'on ne peut plus considérer comme une individualité humaine, se trouvent dispersés, et fassent partie d'autres formations du corps subtil universel.

Par contre le corps causal lui, représente une certaine continuité. Mais il n'aura pas le même type de mémoire que celle qui subsiste dans ces impressions si fortes et qui se retrouve à l'intérieur d'un autre corps physique. Vous voyez qu'il peut y avoir, par rapport à ce que nous appelons, nous, une individualité humaine, c'est-à-dire moi Didier Hamelin, ou moi Élisabeth Porticia, des statuts très différents après la mort.

L'ambition de l'être qui aspire à la liberté est de trouver la Conscience centrale, infinie, échappant à la mesure, dans laquelle toutes les questions de corps physique et de corps subtil apparaissent secondaires. Ce développement du corps subtil est un épiphénomène de la spiritualité. S'il est vrai que le but de certains yogis est de rester à l'intérieur du monde phéno-ménal mais dans une situation plus glorieuse que la situation ordinaire, le but de celui qui aspire à la « connaissance », *jnana*, est encore au-delà. Ce n'est pas de maintenir coûte que coûte la survie de son corps subtil après la décomposition du corps physique. C'est de situer sa conscience à un niveau en deçà même du corps subtil et qui est l'atman lui-même. Mais le développement spirituel implique, comme conséquence nécessaire, un nouveau développement du corps subtil, même si cela n'a pas été systématiquement cherché. Vous ne pouvez pas imaginer un être éveillé spirituellement, établi en brahman, et qui se montrerait aussi incohérent, inconsistant, contradictoire, changeant que n'importe quel

être ordinaire, comme une marionnette, comme une succession de moments de conscience, au sein desquels aucun centre intégrateur n'aurait été définitivement établi.

p

Nous avons là des approches, des doigts qui pointent dans une certaine direction. Cette direction, c'est votre réalisation intérieure, à chacun, la vôtre, ce dont vous êtes capables aujourd'hui, ce dont vous serez capables demain. Seule votre propre expérience a une valeur.

Essayez de rendre vivants ces mots corps physique, corps subtil ou ces mots *annamayakosha*, *pranamayakosha* et soyez vigilants. Veillez à ne plus être entièrement identifiés à ces fonctionnements. Vous avez une certaine baisse d'énergie : « Oh, *je* n'en peux plus, *je* défaille, *je* meurs... » Quoi ? Une perturbation au niveau de *pranamayakosha* et votre être entier se trouve perturbé ? *Pranamayakosha* est perturbé et voilà que *manomayakosha* est perturbé ? Vous avez des émotions de malade, des pensées de malade, vous avez des pensées de fatigué, des émotions de fatigué. Pourquoi ? Pourquoi ne seriez-vous pas libres d'un corps physique mutilé ou amputé ? Pourquoi avoir une pensée de mutilé, des émotions de mutilé, un psychisme de mutilé ? Ne voulez-vous pas conquérir votre liberté au niveau de l'apparence physique, de

la vitalité, des émotions et des pensées égocentriques, de la lucidité objective *(buddhi)* et de la béatitude encore personnelle, celle d' *anandamayakosha* qui est la porte vers la béatitude supra-personnelle ?

Pourquoi ne pourriez-vous pas accomplir ce qu'ont accompli les sages qui, au moment de mourir, manifestement ne mouraient pas comme un homme ordinaire ? En eux, un corps spirituel était libre de la dégradation du corps physique, non dépendant du corps physique et demeurait disponible pour répondre à la demande de chaque situation. On avait vraiment *quelqu'un* en face de soi et non plus simplement un malade.

Suivant le degré d'éveil que vous aurez atteint dans cette existence, votre mort sera complètement différente. Si vous avez atteint l'éveil ultime, le phénomène de la mort perd toute son importance. Le corps physique va être décomposé, mais vous avez la maîtrise des états de conscience non dépendants de ce corps physique, centrés dans le corps subtil ou dans le corps causal, de la méditation profonde qui est

semblable au sommeil sans rêve – tout en étant éveillé. Que peut bien faire la destruction de la réalité physique puisque vous savez qu'il existe une réalité subtile et une réalité causale ? Mais même ce corps subtil structuré et susceptible de subsister est encore composé de matière, de matière subtile. Il relève encore des deux grandes lois de la Manifestation qui sont le changement et la multiplicité. Si vous dites MON corps subtil, par là même vous avez établi la dualité du moi et du non-moi. Si vous allez plus profond dans l'éveil intérieur, vous dépassez cette dualité, vous dépassez la conscience soumise à la multiplicité des formes physiques et subtiles, et soumise aux changements, changements sur le plan physique, changements sur le plan subtil. Vous découvrez le brahman non-duel, l'unique océan à l'intérieur duquel naissent et meurent toutes les vagues, que vous l'appeliez vie éternelle comme saint Jean, Royaume des Cieux comme les premiers Évangiles, atman, Tao, le Non-Né, la Nature Originelle ou de tout autre nom.

Il est vain de vouloir parler de ce qu'il y a de vrai ou de faux dans les doctrines dites transmigration, métempsychose et réincarnation, ou celle des différents « mondes », cieux, enfer, purgatoire, « chemin de la lune » et « chemin du soleil », dans le langage de l'Inde, si on ne lie pas directement ces doctrines à sa propre transformation. Le mental ordinaire, qui n'a pas d'autre expérience que l'identification au corps, aux pensées, aux émotions, ne peut pas comprendre. C'est parler du goût de la mangue à des Tibétains qui ne sont jamais allés en Inde et n'ont jamais mangé une mangue de leur vie. Vous ne pouvez pas comprendre au-delà de ce que vous êtes. Vous pouvez comprendre un peu d'algèbre même si votre être est peu développé, du moment que votre mémoire et votre cerveau fonctionnent normalement.

Mais pour comprendre ce qui concerne les vies antérieures et la condition de l'être humain après la mort, il n'y a pas d'autre possibilité que la méditation et la discipline spirituelle, poursuivies en soi-même. Le reste, on peut en discuter indéfiniment comme des enfants de dix ans qui discutent d'orgasme sans savoir de quoi il s'agit et qui ne le sauront jamais même en lisant d'innombrables livres.

La réponse à la question : « Que se passe-t-il quand on meurt ? » vous ne la trouverez dans aucun livre. Non qu'il n'y ait pas des ouvrages qui en parlent mais vous la trouverez dans des formes contradictoires. L'Inde admet l'existence d'une âme appelée *jiva*, qui passe de corps en corps, « comme on abandonne un vieux vêtement usé pour prendre un vêtement neuf » ou « comme une chenille abandonne une feuille (sur laquelle elle a fini de glisser) et passe sur une autre feuille ». Les bouddhistes donnent une explication apparemment diffé-

rente et pourtant toutes ces explications sont vraies en même temps et ne sont pas incompa-41

tibles. Cela, vous ne pouvez le découvrir que par votre propre expérience en cherchant à vous éveiller intérieurement et à comprendre : Mais qui suis-je ? Vous avez deux points d'appui : celui de la doctrine des trois corps, physique, subtil et causal, en vous souvenant que le corps physique d'un individu n'est qu'une cellule du corps physique universel, que le corps subtil d'un individu n'est qu'une cellule du corps subtil universel et que le corps causal d'un individu n'est qu'une cellule du corps causal universel. Et, deuxième point d'appui, la doctrine des cinq koshas, correspondant aux cinq niveaux physique, physiologique, psychologique, logique et mystique. Puis, au-delà, au-delà même du corps causal, au-delà même de Dieu créateur, de brahman dynamique : l'atman ou le brahman *nirguna*, sans attribut, sans aucune qualification.

La vérité ultime est que la Conscience pure n'est jamais née et ne mourra jamais. Swâ-

miji disait : « *There are countless births and deaths but, in truth, there is no birth and no death* »,

« Il y a d'innombrables morts et naissances mais, en vérité, il n'y a ni mort ni naissance. »

C'est vers cette découverte que pointent toutes les spiritualités, pas seulement le vedanta hindou ou le yoga tibétain. Vous pourriez redécouvrir d'une façon nouvelle tout le christianisme. Si je peux dire d'une part « ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi »

comme l'a dit saint Paul et que je me souviens d'autre part que le Christ a dit « Avant qu'Abraham fût, Je suis » – non pas J'étais, Je suis –, alors, si c'est le Christ qui vit en moi et qu'avant qu'Abraham fût, Il est, je reconnais la validité de l'affirmation bouddhiste du NonNé ou de l'affirmation védantique de l'éternité de l'atman.

Si vous ne devez retenir qu'une chose, retenez la plus importante : La question « que se passe-t-il après la mort ? » n'a pas une seule réponse. Y a-t-il une survie ou n'y a-t-il pas de survie ? On va au ciel ou il ne reste rien ? On se réincarne ou on ne se réincarne pas ? Il n'y a pas *une* réponse. La vie continue sous une forme ou sous une autre, de manière différente suivant la façon dont vous vous êtes préparés à cet événement le plus important de tous.

En vérité, puisqu'on est certain de mourir, l'existence devrait être une préparation à la mort et c'est ce qui fait la différence essentielle entre ceux qui sont engagés sur un chemin et ceux qui ne le sont pas.

Ceux qui ne sont pas engagés sur un chemin s'occupent de vivre sans se préparer à bien mourir. Et ceux qui sont engagés sur le chemin sont avant tout conscients de la certitude de leur mort et, par conséquent, de l'impérieuse nécessité d'être prêts pour réussir celle-ci.

p

Et maintenant, revenons encore sur le thème, étonnant pour nous Européens, dont traitent les livres de Denise1, ce que nous appelons communément « réincarnation » ou encore

« les existences antérieures ». Nous lisons dans les textes que le Bouddha après avoir atteint l'illumination, a retrouvé toutes ses existences antérieures ou qu'il en a retrouvé cinq cents.

L'Occidental qui connaissait à peine l'Orient, qui ne savait même pas qu'il existait une diffé-

rence entre l'hindouisme et le bouddhisme, avait au moins une idée : les Orientaux croient à la réincarnation. C'était souvent un sujet d'ironie ou de plaisanterie mais qui ne paraissait vraiment pas nous concerner, nous, en quoi que ce soit, ni ne pouvoir jamais nous concerner : c'est une croyance qui ne sera jamais prouvée et jamais formellement contredite. Main-1 De *naissance en naissance* et *La Mémoire des vies antérieures* (La Table Ronde).

tenant, il apparaît que, dans l'évolution de l'Inde, les Indiens en général, influencés par les idées européennes et par la mentalité moderne, attachent de moins en moins d'importance à cette question de vies successives. À mesure que les générations se remplacent, cette doctrine perd du terrain en Inde même. Par exemple, j'ai été frappé de voir en Inde, sur les annonces de décès dans les journaux, employer cette expression : « La famille Untel a la douleur de vous faire part de la mort de M. Untel ou de Mme Untel qui a quitté cette terre pour son *heavenly abode*, pour son séjour céleste », ce qui est une idée chrétienne et occidentale. Vous ne lisez pas dans les journaux « qui a

quitté ce corps physique pour en prendre un autre », ce qui est pourtant l'affirmation de la Baghavad Gîta, l'écriture la plus populaire en Inde. Par contre, les hindous qui sont encore élevés dans une certaine tradition, eux, au contraire (cela m'avait beaucoup frappé dès 1959, à mon premier voyage en Inde) font très souvent intervenir cette idée de vies antérieures et de vies prochaines, comme une certitude non discutée. Je me souviens de ma première surprise à cet égard. Mon épouse Denise demandait à une jeune femme hindoue avec qui nous nous étions liés de sympathie et qui était nonne à l'ashram de Shri Mâ Anandamayi : « Ça n'est pas un manque pour vous de ne pas vous être mariée, de ne pas avoir d'enfants ? » Et celle-ci avait répondu : « Oh ! toujours se marier, toujours avoir des enfants, toujours se marier, toujours avoir des enfants. Non, fini maintenant », comme si c'était une évidence que, pendant tant et tant d'existences, elle s'était mariée, elle avait eu des enfants et que ce stade était dépassé pour elle. Et puis, je me suis aperçu que, dans le langage et les expressions des hindous, cette conviction des naissances successives –

naissances précédentes et naissances prochaines – était tout le temps là : « Oh ! pour venir en Inde auprès de Mâ Anandamayi vous avez sûrement été hindou dans une précédente existence. » « Nous nous sommes connus dans une existence précédente, c'est pour cela que nous nous retrouvons dans cette vie-ci »... J'avais fini par prendre l'habitude de ce genre de langage mais je ne sentais pas qu'il me concernait particulièrement et, surtout, j'avais atteint le point de vue qui est celui de la plupart des hindous, même engagés dans un chemin spirituel auprès d'un gourou, c'est que, s'il est éventuellement possible de retrouver le souvenir de vies antérieures, c'est un *siddhi*, c'est-à-dire un pouvoir exceptionnel, qui apparaît parmi d'autres, comme fruit de la réalisation ou, sinon de la réalisation, du moins d'un état yogique extrê-

mement élevé. Et je dois dire que, jusqu'à ma rencontre avec Swâmiji, je n'avais jamais pensé que l'anamnèse ou reviviscence d'existences antérieures *puisse être non pas un résultat, ou un résultat annexe, d'un accomplissement mais, au contraire, le moyen, ou un des moyens, vers cet accomplissement.*

Voilà un point important. Ou bien on refuse complètement d'admettre qu'il puisse y avoir quoi que ce soit de vrai dans cette tradition hindoue de karma s'étendant sur des existences successives. Ou bien on pense que ce pourrait être vrai, que cela explique en tout cas bien des choses inexplicables autrement, mais qu'il n'y a aucune possibilité de ramener à la conscience le souvenir d'existences antérieures. Ou bien on pense que, parmi les pouvoirs miraculeux, vérifiables ou non

vérifiables, des yogis, se trouve celui de se souvenir de ses existences antérieures. Ce qui a été pour moi la découverte, auprès de Swâmiji, c'est que ce souvenir d'existences antérieures ne soit pas un résultat mais un moyen, ne soit pas le fruit de l'éveil mais, au contraire, au moins dans certains cas, une étape dans le cheminement vers cette transformation intérieure. En vérité, cela paraît beaucoup plus intéressant envisagé sous cet angle-là. Je ne vois pas quel intérêt il peut y avoir à se rappeler ses vies antérieures pour un sage qui, par définition sinon il n'est pas un sage, a trouvé l'absolu et se contente parfai-43

tement du « ici et maintenant ». Qu'est-ce que cela ajoute à sa réalisation de l'éternité ? Par contre, pour celui qui est encore dans les dualités, dans le relatif, et sur le chemin, est-ce que cela peut avoir, éventuellement, un intérêt concret et pratique pour découvrir le non-né, l'immortalité ?

Il se trouve que cette question d'existences précédentes qui, il y a seulement quatre ou cinq ans, pas plus, ne tenait aucune place dans notre mentalité, si ce n'est dans les cercles infimes qui entouraient certains mages, occultistes ou voyantes, prend très rapidement sa place dans notre monde culturel. Quand tant d'éditeurs français refusaient le premier livre de Denise pour ne pas se mouiller en publiant un ouvrage aussi charlatanesque, qui aurait cru que la télévision, la radio, France-Culture, accumuleraient les émissions où il est question de réincarnation et de vies antérieures ? D'autre part, un livre, peu à peu, acquiert de l'autorité à l'échelon mondial parce qu'il est écrit en anglais, la langue internationale, c'est celui du docteur Ian Stevenson, *Twenty Cases suggestive of reincarnation*. Le docteur Ian Stevenson parle français, il a été interviewé à la radio française, des revues sérieuses, américaines, canadiennes, anglaises ont publié des articles de fond sur son livre et un magazine de grande diffusion comme *Paris-Match* a publié une interview de lui fort bien faite.

Il est peut-être devenu nécessaire – pas seulement curieux ou intéressant – de se poser quelques questions à cet égard. Dites-vous bien que ces questions, les hindous se les posent depuis 3 000, 4 000 ans, peut-être plus, et les bouddhistes depuis 2 500 ans. « Qu'est-ce qui se réincarne ? » Si vous voulez réfléchir et vous documenter sur cette question, vous arriverez très vite à des impasses : quand a eu lieu la première incarnation ? Si vous admettez que le Bouddha a retrouvé 500 existences antérieures, pourquoi pas 501 ou 502 ? Et, s'il les a toutes retrouvées, pourquoi n'en aurait-il eu que 500 ? À partir de quoi est née, à partir de quoi est apparue cette première incarnation ?

Chacun peut proposer son hypothèse sur la façon dont ce monde a été créé, dont l'Éternel s'est manifesté comme changeant, dont le Un s'est exprimé comme multiple. Les cosmogonies, les cosmologies, les approches de la métaphysique sont nombreuses, elles présentent des divergences, au moins à première vue, et pourtant les textes hindous et les textes bouddhistes parlent manifestement de ces existences successives.

Je me souviens d'avoir assez vite posé la question à Swâmiji, bien que ce soit une question qui ne me paraissait pas alors d'un intérêt pratique. Swâmiji m'a répondu : « *How do you dare to ask about reincarnation when you know exactly nothing about incarnation ?* », « Comment osez-vous poser une question sur la réincarnation alors que vous ne savez strictement rien de l'incarnation ? » Eh bien, cette réponse, comme la plupart des réponses de Swâmiji, avait un contenu qui s'est révélé au fur et à mesure des années. Voyez-vous, la clé est là. Il est inutile d'essayer de se faire une idée ou de comprendre quelque chose à la doctrine des existences successives si, pour essayer de comprendre vous partez de votre expérience ordinaire actuelle, de ce que vous considérez comme la vie, l'être ou la conscience. Si certaines découvertes ne sont pas faites qui concernent cette existence-ci, il est impossible de comprendre de façon juste le sens de cette doctrine de la réincarnation ou de la transmigration ou du samsara, la poursuite indéfinie des chaînes de causes et d'effets et des transformations.

p

Il est bien normal, lorsqu'on a une certaine conscience de soi et une certaine conception de ce qu'est l'être humain, qu'on applique celle-ci à tout et que ce soit à travers cette expé-

rience ordinaire qu'on essaie de comprendre ce qu'a pu être une existence antérieure. Mais c'est une erreur, c'est une impasse, un cul-de-sac.

En outre si, pendant longtemps, la réincarnation paraissait être une doctrine orientale refusée par les Occidentaux mais tout à fait caractéristique de l'Orient, un auteur dont l'influence est grande, en tout cas en France, à savoir René Guénon, a formellement condamné la doctrine des existences successives attribuée, selon lui, aux

extravagances des théosophes.

Je dois dire que nous avons été quelques-uns – un Anglais, un Italien, quelques Français –

qui avions lu sinon toute, du moins presque toute l'œuvre de Guénon et qui nous sommes passablement cassé la tête sur la possibilité de réconcilier cette affirmation de Guénon avec ce que nous étions obligés de constater comme l'évidence de la pensée indienne, y compris un des représentants actuels de Shankaracharya, que je n'ai pas rencontré moi-même mais qu'un membre de notre groupe a pu interroger. Il y a en Inde quatre moines exceptionnels qui portent le titre de Shankaracharya dans les quatre *maths*, les quatre monastères fondés par Shankara au VIIIe siècle. Et le Shankaracharya qui a été interrogé s'est montré catégorique sur la validité de la doctrine de la réincarnation telle qu'elle est présentée dans la Gîta et sur l'inexactitude des propos de René Guénon, mot à mot traduits en anglais. Des hindous m'ont mis sous les yeux des textes de Shankara, le plus grand métaphysicien philosophe de l'Inde, grand mystique et grand ascète lui-même, ses commentaires des Brahmasutras qui, traduits en anglais, ne laissent place à aucun doute sur ce que Shankaracharya lui-même considérait qu'une entité, appelée en Inde *jiva*, revient plusieurs fois sur la terre. Mais, au moins, que les objections d'un auteur aussi éminent que Guénon vous obligent à creuser un peu profond et à ne pas vous contenter de réponses superficielles.

Si vous voulez comprendre ce qu'est cette réincarnation, cherchez à comprendre ce qu'est cette incarnation. S'il y a eu une existence antérieure, celle-ci a été une existence humaine qui répondait donc aux lois de l'existence humaine et dont le mode de conscience était la conscience de soi habituelle. Si nous découvrons le secret dans cette vie-ci, nous aurons découvert le secret de toutes les existences passées et de toutes les existences à venir éventuelles, à moins que le fait même d'avoir découvert le secret fasse que de nouvelles incarnations sous forme humaine ne soient plus nécessaires.

Revenez, revenons à ce que j'ai dit souvent sur l'acteur qui se prendrait vraiment pour le rôle qu'il interprète. Si vous considérez que, dans cette existence, vous êtes professeur d'anglais ou chirurgien, si vous considérez que, dans cette existence, vous êtes doué physiquement ou intellectuellement, et, je vais plus loin, si vous considérez que, dans cette existence, vous êtes un homme, vous êtes une femme, un Français, un Belge, un Japonais ou un Séné-

galais, vous considérez que vous, vous avez été, « dans une autre existence », que sais-je, un Noir esclave d'un chef arabe, un officier de l'armée allemande pendant le dernier conflit, un berger gardant des troupeaux dans les montagnes de la Cordillère des Andes. Vous raisonnerez sur la base de cette identification au nom, à la forme, au corps physique, au corps subtil, à ce qui est mesurable donc matériel, qui est la grande erreur, la grande illusion et le grand malentendu de cette existence. Et vous arrivez à une absurdité manifeste qui consiste à dire : « J'ai été officier dans l'armée allemande pendant le dernier conflit. » Qu'est-ce qui dit « je » ?

Toute la question est là. Et ce défi que nous lance le fait qu'il soit possible, dans le chemin que nous avons reçu de Swâmiji, de ramener à la conscience des souvenirs qui ne peuvent pas provenir de cette existence, ce défi doit vous amener à vous interroger encore bien

plus profondément sur ce que vous êtes dans cette vie-ci. Quand vous dites « je » aujourd'hui, ce « je » n'exprime que l'identification de la conscience à des formes et à des limitations. Quand vous dites « je » (ne parlons pas d'un moment où vous seriez en samadhi et où, du coup, vous ne diriez plus rien du tout), « je » inclut toutes ces identifications à la fois : moi, homme ou femme, jeune ou âgé, et vous savez que vous avez vingt ans, trente ans, cinquante ans, vous savez que vous êtes malade ou que vous êtes en bonne santé, vous savez que vous avez réussi brillamment vos études ou que vous les avez

péniblement poursuivies jusqu'à la troisième, vous savez que votre situation sociale est prestigieuse ou insignifiante, vous savez que vos moyens financiers sont importants ou réduits. Quand vous dites « je », vous incluez tous ces éléments : vous incluez le corps physique, vous incluez le corps subtil, vous incluez le passé de cette existence. Ce « je » porte un certain nom que nous gardons notre vie entière, au moins pour l'état civil, même si nous prenons un pseudonyme, et ce nom est donné à une entité particulière qui se manifeste d'abord par le corps physique. Après tout, quand un bébé naît, la première chose qu'on voit apparaître au monde, c'est une tête, c'est-à-

dire un morceau du corps physique. Si c'est le sens que vous donnez au mot « je », il est bien certain que c'est une absurdité de dire : « Moi, j'ai été chef peau-rouge, esclave noir chez les Arabes, officier dans l'armée allemande. » Certainement pas. Du simple fait que le corps physique ne pouvait pas être le même, le « je » ne pouvait pas être identiquement le même.

Tout raisonnement est faux qui part de ce point de vue. Il est bien évident que le « grand public » part de ce point de vue, sans réfléchir à ce qu'il y a d'immédiatement impossible à ce que vous, Martine Alari, ou vous, Michel Bernand, vous ayez été quoi que ce soit d'autre que Martine Alari ou Michel Bernand. C'est impossible. Alors, qu'est-ce que *je* ? Cela vous oblige tout de suite à vous poser la question plus profondément. Comment osez-vous poser des questions sur la réincarnation alors que pour commencer vous ne connaissez strictement rien à cette incarnation ?

p

Maintenant, prenons la question par l'autre bout. Pressentez, au moins intellectuellement, qu'il puisse exister un centre, un fondement de la Conscience qui échappe à toute forme et à toute mesure, que vous l'appeliez le vide, *shunyam*, le plein, *purnam*, nature-de-Bouddha, bouddhéité ou atman, une Conscience telle que la laissent entendre les Upanishads, entièrement dépouillée de tout ce qui peut la qualifier, de tout ce qu'on a appelé, suivant le langage qu'on utilise en français, prédicat, attribut, définition, conditionnement adventice. Cette Conscience, l'atman, n'a pas d'histoire, elle ne change pas, elle ne vieillit pas.

À l'intérieur de cette Conscience peut apparaître une division mais cette Conscience ellemême n'est pas divisible sinon elle ne serait plus

infinie. C'est ce que vous pouvez tenter de concevoir de plus pur. Essayez d'éprouver « je suis », « j'existe » *(aham asmi)*, d'abord de la façon la plus simple : seulement « je suis », avant de rajouter « je suis un homme » ou « je suis une femme », avant de rajouter « je suis jeune » ou « je suis vieux », avant de rajouter « je suis gai » ou « je suis triste ». Vous pouvez tenter de concevoir ce que serait ce « Je Suis », pas seulement avec la tête mais avec le cœur, dans la conscience de soi, dépouillée, complètement dépouillée de tout ce qui la limite. Et ce qui la limite, ce sont des restrictions qui sont surajoutées, des revêtements. Enlevez, enlevez, enlevez. Peut-être, au moins intellectuellement, pourrez-vous entrevoir ce que peut être le Soi ultime, l'atman.

46

« Je suis. » Et déjà vous sentez : « je suis en forme aujourd'hui » ou « je ne suis pas en forme ». À l'intérieur de ce « je suis en forme » ou « je ne suis pas en forme », il y a seulement « Je suis ». « Je suis. » Rien d'autre. C'est l'atman. Mais alors, si cet atman n'a aucune histoire, aucune forme, aucune limite, comment cet atman peut-il avoir des existences successives puisque, justement, ce qui le caractérise, c'est d'être absolument libre de tout ce qui fait une existence ? Vous pouvez bien, sur un écran de cinéma, projeter des films successifs, projeter successivement un film représentant la Révolution française, un film représentant la guerre de 1914, un film représentant la guerre de 1940, mais l'écran, lui, reste si identiquement le même qu'on ne peut pas dire qu'il soit en quoi que ce soit affecté par ces films diffé-

rents. Alors en quoi l'atman, lui, pourrait-il se réincarner, puisqu'en fait, on ne peut même pas dire qu'il s'incarne ? Il est tellement pur, tellement immuable, tellement identique à lui-même, tellement sans aucune histoire, sans passé, sans futur, sans modification, sans changement, éternel, que ce n'est pas l'atman non plus qui peut vraiment se réincarner, puisque l'atman sait : « Je ne suis pas Martine Alari », « je ne suis pas Michel Bernand ». Comment ce même atman qui, dans cette vie, n'est pas Michel Bernand, aurait-il pu être, dans une vie précédente, le maréchal Ney, un soufi persan ou un simple jardinier de Versailles ? Sûrement pas.

Alors ? Qu'est-ce que cette continuité ? Quel lien mystérieux, incompréhensible y a-t-il entre cet atman, ce brahman, cet ultime, cette Conscience éternelle, infinie – et ce monde phénoménal ? Cette question, elle se posait aux hindous et aux bouddhistes il y a 2 500 ans, elle se posait il y a 1 000 ans, et elle se pose aujourd'hui. À

l'intérieur de chacune des incarnations, cette même question se pose, et la réponse qui a été découverte il y a 4 000 ans est toujours valable aujourd'hui. Certains pourront dire que Bergson est démodé, certains doivent déjà dire que Sartre est dépassé, mais personne qui s'intéresse tant soit peu à la métaphysique, au yoga, à la connaissance de soi ne peut dire que les Upanishads sont dépassées, pas plus que Socrate n'est dépassé ou que ne l'est Lao Tseu.

N'oubliez pas que le chemin proposé par Swâmiji s'appelle en Inde adhyatma yoga, yoga vers l'atman, yoga vers le Soi. Le mot atman est le mot fondamental de tout l'enseignement de Swâmiji. Entre parenthèses et, pour ceux d'entre vous qui voudraient élargir leur horizon en lisant divers ouvrages, je vous en prie, ne perdez pas la foi en constatant à votre tour que, pour parler comme les manuels d'histoire des religions, le vedanta affirme l'atman et le Bouddha nie l'atman. Le mot atman signifiant « soi », étant le pronom personnel, peut être pris dans des sens aussi différents que le mot « moi » en français. Si vous prenez le mot soi au sens d'ego, ce n'est pas seulement le Bouddha qui le nie, c'est aussi le vedanta. Si vous prenez le mot Soi, avec un S majuscule, au sens ultime, un Soi qui n'est plus du tout Martine Alari ou Michel Bernand, qui est le non-né, non-fait, non-devenu, non-composé, le Bouddha ne l'a jamais nié. Ce qu'il a nié, c'est une certaine utilisation du mot atman, piège toujours tendu à l'homme de confondre le Soi impersonnel avec le soi individualisé, auquel cas tout l'édifice de la métaphysique s'écroule. Si je peux dire à la fois : « Moi, Arnaud Desjardins, je suis brahman », c'est fini. « *Aham brahmasmi*, *Shivoham*, *Shivoham*, je suis Shiva. »

Non, non, non, Arnaud Desjardins n'est certainement pas Shiva. Ce qui est Shiva, c'est l'essence d'Arnaud Desjardins ou de Jean-Philippe Dalbion ou de Gisèle Farget et de chacun de vous. Au lieu d'enrichir votre ignorance en affirmant : « Non seulement je suis Michel Bernand mais j'ai été officier autrichien à la bataille d'Austerlitz, j'ai été SS dans l'armée allemande, j'ai été poète romantique français », puissiez-vous, au contraire, découvrir non pas 47

que vous avez été « tout ça », mais qu'en vérité, vous, vous, vous n'avez jamais rien été de tout cela, pas plus qu'aujourd'hui vous n'êtes Martine Alari et Michel Bernand.

Peut-être, si je m'exprime ainsi, la position hindoue vous paraîtra-t-elle moins incompatible avec certaines affirmations catégoriques de René Guénon. Si vous voulez formuler de façon claire le lien qu'il y a entre l'absolu, l'atman et les différents corps ou les différents *koshas*,

avec les quatre définitions *manas*, *buddhi*, *chitta*, *ahamkar*, le personnage, le nom et la forme, la grande identification, vous ne trouverez pas de formulation suffisamment satisfaisante pour que l'humanité entière l'ait adoptée. Le langage varie à l'intérieur des écoles hindoues et varie aussi à l'intérieur des grandes écoles bouddhistes, du moins lorsque ces écoles hindoues ou bouddhistes se présentent plus ou moins comme ce que nous appelons, en Europe, un système philosophique, alors que la vérité de l'Orient, c'est de n'avoir jamais mis l'accent sur les systèmes philosophiques mais sur la *réalisation*. La spéculation en chambre ne devient importante en Orient que depuis que les hindous ont voulu montrer que leur sagesse n'était pas une religion ou un mysticisme mais une philosophie et qu'ils avaient des philosophes dignes de Kant, de Hegel, de Schopenhauer, de Descartes et autres ! La « philosophie indienne » ou la « philosophie bouddhiste » sont les sous-produits dégénérés de l'hindouisme et du bouddhisme. C'est par les systèmes philosophiques que les hommes, au lieu d'être un, ne sont plus d'accord. Qu'est-ce qu'une vérité qui s'exprime en termes contradictoires et que les disciples prétendent exclusifs les uns des autres, chacun clamant que la vérité est chez Ramanuja ou chez Shankara ou chez Nagarjuna ou chez Ibn Arabi. Heureusement, quand vous rencontrez un des hommes dont les photos sont sur les murs de notre salle de réunion, il n'est plus question de système philosophique. Et très vite, le langage est le même.

Il faut que vous trouviez votre propre « système philosophique » à vous, chacun le vôtre, celui que vous vous formulerez à vous-même, qui vous aidera aujourd'hui et vous servira de point d'appui pour vous sentir à l'aise intellectuellement. Il se trouve que, comme tout a déjà été dit sur cette planète, en arrivant à vos propres conclusions, eh bien vous vous rendez compte : « Tiens, je suis moi-même revenu à l'explication de l'advaïta strict de Shankaracharya » ou « je suis revenu à l'explication bouddhiste theravada » ou « je suis venu à l'explication d'Asanga, Atisha, ou Nagarjuna ».

Tenons-nous-en au langage de l'adhyatma yoga transmis par Swâmiji. Ce que je peux vous dire, c'est que mes observations m'ont amené à voir les rapprochements saisissants entre le vedanta tel que Swâmiji l'exposait, le taoïsme, notamment le Tao-Te-King attribué à Lao Tseu, et le bouddhisme zen. Jamais vous ne pourrez vous sentir en porte-à-faux avec l'enseignement de Swâmiji si vous lisez les traductions françaises ou anglaises des grands maîtres du tchan chinois, ou Tchouang Tseu et, bien entendu, les Upanishads.

p

Vous pouvez reconnaître que, dans cette existence même, vous avez eu plusieurs incarnations successives. Regardez votre photo quand vous aviez trois ou quatre ans et regardez votre photo aujourd'hui. Est-ce la même photo ? Certes pas. Prenons l'exemple, pour nous mettre tous d'accord, du témoignage de Denise : Denise Desjardins, née Marchina, et une certaine Sariputrâ dont le prénom s'est imposé à elle – pourquoi pas ? – et qui devait probablement être bengalie puisqu'il semble confirmé que cette Sariputrâ serait morte très jeune après avoir rencontré Mâ Anandamayi (en tout cas, pour ceux qui prêtent quelque crédit à 48

Mâ Anandamayi. Celle-ci a deux fois, et devant témoins, confirmé cette rencontre de Sariputrâ avec elle autrefois sans vouloir en dire plus). Si nous avions aujourd'hui une photo de Sariputrâ, cette photo de Sariputrâ serait forcément différente d'une photo de Denise. Sariputrâ avait probablement la peau foncée, Denise a la peau plutôt blanche.

D'autre part, ces samskaras sont transmissibles d'une existence à une autre. Or il y a un lien que personne ne songe à discuter entre le subtil et le physique, ou entre le psychique et le physique, et qu'une certaine caractérologie fondée sur la morpho-psychologie a essayé d'approfondir. S'il y a des liens, et il y en a, entre ce qui est mental, émotionnel, et ce qui est physique, si les samskaras de Sariputrâ se retrouvent dans Denise, déterminant certaines émotions latentes durables et certaines orientations de son existence, on peut conclure, au moins comme une hypothèse à vérifier, qu'il doit y avoir certaines similitudes entre le physique de Denise et le physique de Sariputrâ. Je m'imagine difficilement Sariputrâ avec un physique tout à fait contraire à celui de Denise. Parce qu'il y a des traits psychologiques communs entre Sariputrâ et Denise, il y a des traits physiques inévitablement semblables.

Le docteur et professeur Jan Stevenson, dans ses observations à lui, menées selon des méthodes autres que la sadhana de Swâmiji, est arrivé à des constatations très intéressantes sur des caractéristiques physiques dans cette vie qui ne sont explicables que par des événements d'existences antérieures. Il va loin dans ce domaine, beaucoup plus loin que nous n'avions été, nous, autour de Swâmiji. Ce dont je suis certain, c'est que, s'il y a des rapprochements psychologiques et émotionnels à faire, il y a aussi des rapprochements physiques.

Peut-être que si on voyait une photo de Sariputrâ et une photo de Denise, à condition que l'âge ne soit pas trop différent, ou si on observait en film leur démarche, leur silhouette, leurs gestes, on dirait : « Tiens, il y a une ressemblance. » Après tout, Denise, en sari, même en Inde, a l'air d'une hindoue, d'une hindoue cachemirienne ou à la rigueur d'une Parsi, et elle a souvent été prise par des Indiens pour une Indienne.

Entre votre photo aujourd'hui et votre photo à l'âge de cinq ans, vous trouverez peut-

être aussi une vague ressemblance, mais vous ne pouvez pas dire que c'est la même photographie. Certains êtres que vous voyez photographiés à vingt ans avec un visage serein et souriant, à la suite d'épreuves, d'échecs, ont à soixante ans un visage marqué, tendu. D'autres qui, à trente ans, avaient un visage douloureux s'étant engagés avec fruit dans le chemin de la transformation intérieure, ont à soixante ans un visage lumineux d'enfant. J'ai toujours été saisi, quand j'ai eu l'occasion de voir les photos anciennes d'un swâmi – un vrai swâmi – par la différence existant entre le visage de cet homme qui, depuis des années, vivait dans la mé-

ditation et le don de soi, et le visage de ce que l'homme avait été autrefois. Vous pouvez être certains que la photo de Charles de Foucauld, officier mondain et coureur de femmes, ne ressemble pas beaucoup à la photo de Charles de Foucauld, moine trappiste et encore moins à la photo de Charles de Foucauld, ermite près de Tamanrasset.

Voyez bien que, dans cette existence, un être humain passe par une série d'incarnations successives, une suite de morts et de naissances. Pouvez-vous dire que vous êtes le même que celui que vous étiez à six ans, à seize ans, le même que celui que vous étiez avant votre mariage ? Jamais. Et, si vous aviez comme moi aujourd'hui cinquante ans passés, vous pourriez vous souvenir d'un garçon très heureux à quatorze ans, très malheureux à vingt ans. Tout à fait différents. Et celui de vingt-huit ans, et celui de trente-quatre ans. Que d'êtres différents sont réunis sous la même rubrique « Arnaud Desjardins », au point que ce nom, vraiment, pour moi, ne signifie plus rien. Il faut bien dire qu'on change plus ou moins dans une exis-49

tence ; si on est, depuis l'âge de vingt-trois ans, décidé à changer son être même, on se trans-formera plus que si on ne tente aucun effort délibéré dans ce sens. Mais de toute façon, tout le monde change,

mécaniquement ou consciemment. Vraiment, je vous demande d'entendre cette expression un peu étonnante : vous êtes, vous avez vécu, sous le nom de Michel Bernand, depuis la date de naissance marquée à l'état civil et sur votre carte d'identité, une série d'incarnations différentes, une série d'époques où votre vision, votre compréhension, vos goûts ont été différents. Et cela continuera. Vous n'aurez plus la même vision du monde à soixante ans qu'à vingt ans, que vous soyez homme ou femme. Les épreuves qui vous auront marqués entre-temps, ou les joies, les épanouissements et les succès vont déterminer des phases successives dans votre existence. Comment pouvez-vous regrouper des personnages aussi différents sous un seul nom ? C'est stupide, mais c'est la cause, déjà, d'innombrables illusions sur soi-même. À force de toujours dire moi, moi, moi, moi, vous finissez par vous laisser prendre au mot.

Mais enfin moi, ce n'est pas le même que l'enfant, ce n'est pas le même que l'adolescent, ce n'est pas le même que la jeune fiancée, ce n'est pas le même que la jeune mère. Ce n'est pas le même que l'homme tellement désemparé parce qu'il avait accumulé les échecs professionnels ou, inversement, si les échecs professionnels sont venus ensuite, ce n'est pas le mê-

me que celui à qui tout réussissait. Qu'est-ce qui ne change pas ?

C'est particulièrement clair si vous regardez grandir votre propre enfant. Où est passé –

physiquement et mentalement – l'enfant de quatre ans ? Disparu. Mort. Vous pouvez chercher sur toute la surface de la terre, vous ne le retrouverez nulle part. Mort pour permettre de naître à l'enfant de huit ans, de douze ans. Chaque être humain sur qui vous posez votre regard, que ce soit un regard d'amour ou de crainte, est un condamné à mort, est un mourant – pour donner naissance à un autre, un autre déjà plus âgé. Qu'est-ce qui ne change pas ?

Qu'est-ce qui ne change pas ? Le Soi. Le Soi, dans le langage hindou, c'est ce que j'ai comparé à un comédien qui peut jouer des rôles très divers : le rôle d'un homme à qui tout réussit, le rôle d'un homme pour qui tout échoue, le rôle d'un homme comblé, le rôle d'un homme trahi, le rôle d'un homme en bonne santé, le rôle d'un homme malade, le rôle d'un tortionnaire, le rôle d'un saint. Je vous en prie, que des comparaisons aussi simples puissent faire venir jusqu'à vous aujourd'hui des vérités qui ne sont pas dégradées ou dénaturées parce qu'elles sont exprimées non pas dans un langage purement métaphysique mais dans un langage plus imagé.

p

Ce que vous pouvez constater dans cette existence, ce sont certaines lignes de continuité.

Swâmiji employait une comparaison. Il se trouve que les quelques huttes de son ashram, qui avait été l'ashram de son gourou – pas la maison où nous allions l'été quand la mousson inondait tout – étaient situées au bord d'une petite rivière, dont les berges étaient un peu creusées, c'est-à-dire que la rivière était trois mètres à peu près en dessous du niveau des champs. Cette rivière faisait d'innombrables méandres. Zigzaguer à ce point, je l'avais rarement vu, surtout dans une plaine où il ne s'agissait pas de trouver son chemin entre des collines. Swâmiji réussissait à nous faire dire que c'est la rivière qui zigzaguait, pour nous prendre en défaut et nous montrer : « Non, ce sont les berges qui sont sinueuses, la rivière suit les 50

zigzags des berges ; par conséquent, elle suit un certain trajet. Mais la rivière elle-même, en tant que rivière, est libre. Si les berges changeaient, la rivière changerait immédiatement. Si les berges s'effondraient, la rivière s'enfuirait. Ce n'est pas la rivière elle-même qui coule en zigzag, ce sont les berges qui sont sinueuses. » Et cette rivière (Dieu sait si elle nous a servi de « gourou auxiliaire » et combien de fois elle est revenue dans les entretiens puisque nous l'avions sous les yeux, à quelques mètres de nous), cette rivière, comme toutes les rivières, changeait sans arrêt. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. » La rivière, toujours la même et toujours différente, voilà le samsara tel que vous pouvez le comprendre tant que vous êtes dans une perspective individuelle, dualiste. Cette comparaison m'avait paru beaucoup plus éloquente que celle, dont je ne nie pas aussi la valeur, de la flamme de la bougie, « ni la même, ni une autre ». Une bougie brûle ; vous revenez une heure après, c'est toujours la même flamme, et pourtant ce n'est plus la même. Bien sûr, la Seine est toujours la Seine, la Loire est toujours la Loire et le Rhône est toujours le Rhône. Ce n'est jamais la même Seine, jamais la même Loire et jamais le même Rhône. Mais il y a, dans ce changement perpétuel, certaines lignes directrices. La Seine ne devient pas la Loire un jour, le Rhône le lendemain et le Rhin le surlendemain. De la même façon, si vous ne vous situez pas du point de vue de l'atman, de l'écran derrière le film, mais si vous vous situez du point de vue de ce que vous appelez aujourd'hui Martine Alari ou Michel Ferrand, il y a en effet certaines lignes directrices dans cette

succession, dans ce flux continuel. Ce que vous êtes à cinquante ans est la continuation de ce que vous avez été à quarante, ce que vous étiez à quarante était la continuation de ce que vous aviez été à trente, et ainsi de suite, et il y a bien quelques ressemblances entre l'être humain aujourd'hui et l'être humain de l'adolescence ou de l'enfance. En dehors des périodes de l'existence que l'astrologie détermine par les révolutions solaires, les transits, les positions respectives des planètes lentes et des planètes rapides dans le ciel actuel par rapport au ciel natal, il y a aussi certaines données permanentes de l'existence que le thème astrologique peut définir, c'est-à-dire les samskaras que vous apportez en naissant, sauf si une sadhana de transformation intérieure bien menée vous rend de plus en plus libres par rapport aux données de ce thème.

C'est cette continuité dans le changement, qui est la source des plus graves confusions et identifications et qui fait dire : « Je suis Michel Ferrand. » Vous parlez de la Seine comme si la Seine était toujours la même Seine et vous parlez de « Michel Ferrand » comme si vous étiez toujours le même Michel, au lieu de comprendre à quel point vous avez changé. Ce processus de mort et de naissance, ce *samsara*, ne s'arrête jamais. Dans certains textes fran-

çais d'histoire des religions ou d'initiation au bouddhisme, le samsara est décrit comme la ronde éternelle des naissances et des morts et le but de l'ascète n'est pas de se préparer une incarnation meilleure, fût-ce dans un Paradis, mais d'échapper définitivement au samsara.

Mais le samsara n'est pas seulement la succession des existences, soit sous forme humaine, soit dans les différents plans possibles de la réalité ou dans les différents mondes. Le samsara, c'est la mort, suivie d'une naissance, suivie d'une mort, suivie d'une naissance, tout le temps.

Dans cette existence-ci et sous le nom de Michel Ferrand, vous avez vécu je ne sais combien d'incarnations successives. Si vous pouvez mieux voir, à chaque instant c'est un personnage différent qui en remplace un autre. Réellement différent ! Vous pouvez ne plus du tout être d'accord avec la décision que vous aviez prise hier soir : un personnage est mort, un autre l'a remplacé, dans une certaine continuité. Alors, il est bien compréhensible qu'il y ait 51

aussi une succession un peu plus étonnante pour nous, dans laquelle le corps physique est mort, décomposé, renouvelé, lorsque le corps subtil, qui lui-même est un processus de changement, s'unit

provisoirement avec un autre corps physique. Mais ce nouveau corps physique ne sera lui aussi qu'une suite de changements : le corps du bébé, le corps de l'enfant de trois ans, celui de l'enfant de douze ans, celui du garçon de vingt ans, et ainsi de suite.

Seulement, la conscience est tellement identifiée à ce corps physique ! Le corps physique est malade : « *je* suis malade ». L'atman n'est pas malade. Le corps physique est trop maigre :

« *je* suis maigre ». Le corps physique est considéré comme petit par rapport à la moyenne :

« *je* suis petit ». L'identification au corps physique est telle que l'idée d'une incarnation pré-

cédente avec un autre corps physique nous paraît étonnante ou spectaculaire. Pourquoi ?

Pourquoi cette identification au corps physique ? Si l'identification au corps physique est beaucoup moins grande, il paraît beaucoup moins extraordinaire que le corps subtil puisse revêtir des corps différents. J'ai attentivement observé l'une d'entre vous qui « ramenait à la surface » des souvenirs extrêmement précis, reproductibles, répétés jour après jour, de deux existences antérieures et qui, un soir, au cours de la même heure, du même « lying », est passée d'une existence à l'autre. Elle a la capacité, sans remonter à la surface, de faire beaucoup de commentaires sur ce qu'elle ressent. Elle me dit tout d'un coup : « Si vous croyez que c'est facile de changer de corps comme ça, c'est quand même terrible et très difficile et c'est une drôle d'expérience. » J'appréciais ces commentaires tellement simples, presque naïfs. Effectivement, je vous assure que ce passage je l'ai vu sous mes yeux – à l'intérieur du même corps, bien sûr, il n'y a rien là de miraculeux. J'ai pu sentir que, pour cette personne, la remontée des souvenirs de son existence indienne et la remontée des souvenirs de son existence sud-américaine s'accompagnaient d'une sensation précise d'un certain corps, dont la mémoire s'était transmise dans cette existence-ci. Et c'est évidemment une expérience un peu déroutante, quand on est encore relativement identifiée au corps, d'avoir d'abord perdu son corps de jeune Française pour retrouver son corps d'Indienne, de Shushila, et ensuite de retrouver son corps d'Américaine.

Mais quand vous retrouvez véritablement les souvenirs de l'enfance, possibilité que tout le monde accepte aujourd'hui, vous faites l'expérience, qui ne laisse place à aucun doute, de ressentir votre corps

d'enfant. J'ai retrouvé moi-même les sensations de l'âge de quatre ans, trois ans, j'ai retrouvé mes petites jambes à côté des grandes jambes de mon père ou de ma mère, j'ai revécu qu'il me fallait faire trois pas là où ma mère n'en faisait qu'un et moi qui, aujourd'hui, marche aisément avec des jambes assez longues et qui fais des grands pas, je me suis retrouvé, auprès de Swâmiji, avec des jambes de trois ans, avec des petites mains qui n'étaient plus du tout mes mains et que je mettais dans une très grande main qui faisait quatre fois la mienne, une main d'adulte. Ces sensations, beaucoup les ont revécues auprès de médecins ou psychothérapeutes occidentaux. J'ai retrouvé aussi le monde où le niveau des yeux est à quatre-vingts centimètres de hauteur et non pas à un mètre soixante-dix et où il faut toujours regarder en l'air pour tout voir. Si on est vraiment un avec l'expression qui se libère dans le lying, ce corps de petit enfant devient bien plus réel, pour l'instant, que le corps d'un mètre quatre-vingts de l'homme de quarante ans. Alors ? Alors on peut bien retrouver aussi le souvenir précis d'un corps différent d'une autre façon, qui est peut-être moins différent par la taille mais plus différent par la forme, plus large, plus gros, les seins plus ou moins lourds pour une femme, la sensation d'un corps différent – de même que dans 52

cette existence, vous avez eu des corps différents, le corps de l'enfant, le corps de l'adolescent, le corps de la femme mûre et ainsi de suite... Mais qui, vous ?

Chaque fois que je prononce le mot « vous », je devrais m'arrêter et poser la question : QUI, VOUS ? « *Vous* avez eu des corps différents. » Qui ? Toute la question est là. Je voudrais vous faire sentir aujourd'hui une continuité plus vaste : *tout est tout le temps* en changement, tout le temps changement. Mais pourquoi êtes-vous tout le temps identifiés successivement à chaque forme particulière de ce changement, qui fait que Monique est toujours Monique tout en n'étant jamais la même ? Cette continuité dans le changement, ces lignes de force –

« ceci étant, cela se produit » – dépassent inévitablement la naissance physique et la mort physique. La vraie donnée importante qui doit vous intéresser n'est pas la plus spectaculaire.

La plus spectaculaire, c'est celle qui consisterait à prétendre : « J'ai été Sushila, j'ai été une jeune femme hindoue ; j'ai aussi été une Américaine au temps de la guerre de Sécession et j'ai même été un Autrichien au moment des invasions napoléoniennes en Europe. » Oh !

Combien étonnant, combien flatteur… et combien inadmissible pour les autres « qui n'y croient pas » !

Cette conception occidentale ordinaire des réincarnations provoquait la stupeur ou l'in-dignation des gens : « Comment ! Mais quelle charlatanerie ! Ce n'est pas possible, ce n'est pas vrai. » Il faut dédramatiser la question, lui enlever ce qu'elle peut avoir de fascinant et comprendre que la différence essentielle n'est pas entre une existence antérieure et cette existence-ci mais dans le fait même du changement incessant et de l'identification. C'est aussi extraordinaire d'avoir eu un corps et un psychisme d'enfant de trois ans, puis un corps physique et un corps subtil d'homme de cinquante ans que d'avoir eu un corps d'Autrichien, un corps de Sud-Américaine, un corps de négresse et même un corps d'homme et un corps de femme.

Quel est alors le but de ces renaissances ? Pourquoi renaître ? C'est une des questions auxquelles les réponses qui font autorités ont, il faut bien le dire, le moins satisfaisantes.

C'est le genre de questions auxquelles le Bouddha, lui, refusait de répondre, parce que les hindous s'étaient donné tant de mal pour y répondre que cela devenait de plus en plus confus et amenait des explications de plus en plus figées avec lesquelles les gens s'emprisonnaient. Le Bouddha demandait : « Est-ce que cela vous intéresse de continuer comme ça ?

Voyez en face le vieillissement, la décrépitude, la maladie, la mort, inévitables. » « Non, ça ne m'intéresse pas, je veux trouver autre chose. » Et le Bouddha disait : « Si votre maison est en feu, ce n'est pas la peine de vous poser des questions, il n'y a qu'une seule chose qui compte, c'est de l'éteindre. » Il n'est pas nécessaire de faire une enquête pour savoir quelle usine a fabriqué les allumettes avec lesquelles on a mis le feu, ces questions-là sont secondaires. L'important est de sentir si vous êtes vraiment heureux, épanouis, satisfaits dans votre condition actuelle ou si vous sentez que vous aspirez à un autre mode d'être et de conscience.

C'est la grande question, bien sûr. Pourquoi, si le but est de retourner à l'Un, être passé par le multiple ? Si l'Alpha et l'Oméga se confondent, pourquoi y a-t-il tout l'alphabet grec entre les deux ? Que de maîtres ont dit : « Si vous voulez connaître la fin ultime, connaissez l'origine. » Pourquoi tout être humain ne vit-il pas dans la Conscience pure de l'atman ? Si le but est la libération, c'est-à-dire ne plus prendre une forme humaine parce que cette forme humaine est insatisfaisante, limitée, conflictuelle, pourquoi passer d'abord par ces

innombrables renaissances humaines ? Il n'y a pas de réponse verbale qui soit parfaitement satisfaisante. Le Bouddha a présenté ce scénario comme un cauchemar. Les hindous le présentent, 53

eux, comme la lîla de Dieu, et le sage hindou vous affirme : « Tout est merveilleux, mais vous êtes incapables de le voir. » Aucune de ces réponses ne peut convenir à tout le monde.

Ceux qui considèrent l'existence comme un cauchemar apprécient qu'un être si souriant, si serein, si paisible, si lumineux, le Bouddha ait dit : *Sarvam dukham,* tout est décevant.

D'autres sont touchés par cette affirmation d'un sage comme Ramana Maharshi ou Ramdas : « Vous ne voyez pas la réalité, ce monde est parfait, ce sont votre mental et votre aveuglement qui vous le font voir comme un enfer. » Presque sur tous les points, le langage bouddhiste et le langage hindou paraissent se contredire, mais la sagesse est la même sagesse, la liberté est la même liberté, l'éternité est la même éternité, l'amour infini est le même amour infini.

p

Quelle conclusion pouvez-vous tirer de ce que j'ai dit aujourd'hui ? L'atman, lui, ne peut pas être vraiment concerné par ces réincarnations. Il n'est pas concerné dans cette vie-ci, et il ne l'a pas été plus dans les incarnations précédentes. L'infini est toujours infini, l'écran blanc du cinéma est toujours l'écran blanc, le silence est toujours le silence, le vide est toujours le vide. Mais il existe une certaine relation, diversement décrite dans les métaphysiques, entre la corde et le serpent – la corde que dans la pénombre on prend pour un serpent, le Un, l'infini, que nous prenons pour le multiple et le changeant. Et seule votre propre expérience a une valeur. Les textes peuvent seulement vous aider à vous mettre en route. Seul aura une valeur ce qui montera d'un niveau de vous plus profond, plus total et plus certain que votre intellect. Peut-être ne trouverez-vous jamais les mots satisfaisants pour dire ce qui sera votre réalisation, votre certitude. Si vous découvrez à l'instant même le secret de cette incarnation-ci, le secret de l'être humain, des koshas, des corps, de l'identification aux formes, à la ma-tière subtile ou à la matière grossière, vous avez découvert le secret que votre prédécesseur aurait pu découvrir. Je ne veux pas vous donner une explication « claire et convaincante »

parce que vous trouverez immédiatement une autre explication claire et convaincante qui contredira la mienne et qui aura l'autorité d'une des écoles classiques hindoues ou bouddhistes. Alors ? Cherchez. Cherchez pour vous-même.

Ce sur quoi tous les sages sont d'accord, c'est qu'il existe relativement, empiriquement, un certain phénomène de « sommeil » ou « identification », par lequel, en disant « je », vous vous confondez avec vos fonctionnements. À partir de cette confusion, tous les enseignements, qui peuvent occuper des bibliothèques entières de monastères, ont pris naissance.

Vous pouvez exprimer la totalité de la vérité en une page, ou en un mot : Aum ou Amen.

Elle est exprimée dans les quatre mahavakias des Upanishads qui font exactement quatre lignes. Ou bien ce sont des milliers de pages de commentaires. « Qu'est-ce que ce corps physique ? Comment s'accomplit l'identification au corps physique ? Qu'est-ce que ce corps subtil ? Comment se produit l'identification au corps subtil ? Quels sont ces revêtements de l'atman qui le recouvrent ou paraissent le recouvrir ? Pourquoi n'ai-je pas accès à l'atman ?

Pourquoi ne puis-je pas réaliser immédiatement à mon tour que je suis libre de toutes ces servitudes et que je suis illimité, infini, éternel ? Qu'est-ce que cet ego qui ne peut pas ne pas vouloir, ne pas craindre, ne pas souffrir, ne pas demeurer dans les dualités ? »

Pour décrire ces fonctionnements, parce qu'on en est d'autant plus libre qu'on les connaît mieux, pour indiquer des moyens et des pratiques, écritures et commentaires se sont 54

accumulés à mesure que des sages répondaient à des questions ou adaptaient une méthode à un type de disciples ou à un autre. Et, parmi les observations qui ont été faites, dans l'héritage qui est venu jusqu'à nous à travers ces bibliothèques, il existe un enseignement fort convaincant montrant comment le passé garde son emprise sur nous. Parmi les difficultés qui se révèlent pratiquement, concrètement, pour s'établir à jamais dans le centre, s'impose la puissance du passé en nous. Ce passé est toujours présent, sous la forme des vasanas et des samskaras et ce passé, c'est celui de ce que nous appelons cette existence, avec un nouveau corps physique, et c'est aussi tout un passé qui précède cette existence, qui paraît la précéder dans la continuité du temps telle que notre conscience ordinaire nous la fait sentir.

Historiquement, il nous semble que ces existences ont eu lieu avant l'actuelle. Nous restons à l'inté-

rieur de notre conception du temps habituelle.

Ne considérez pas l'intérêt de retrouver des existences antérieures comme le fruit de la libération mais au contraire comme une des techniques à mettre éventuellement en œuvre, *parmi beaucoup d'autres*, pour se rapprocher de cette libération. Le rêveur s'imagine que s'il se souvenait de ses vies antérieures, ce serait très intéressant, très agréable, qu'il se retrouverait facilement grand prêtre de l'Égypte pharaonique, ou seigneur dans son château. Mais l'expé-

rience montre que les samskaras des vies antérieures ne reviennent à la conscience de surface que dans la mesure où ils ont été d'une intensité et d'une violence qui laisse sa marque profonde, aujourd'hui, dans l'inconscient. N'attachez pas d'importance à ce qu'il y a d'un peu merveilleux et mystérieux dans le fait de revivre des vies antérieures. Essayez de comprendre la loi générale qui inclut tout, cette existence et les autres, la loi du changement et du non-changement, de la multiplicité et de la non-multiplicité, du conflit et du non-conflit.

Qu'est-ce que l'atman ? Qu'est-ce que la relation entre l'atman et le monde des phénomè-

nes ? Il y a une seule question qui, en fin de compte, est bien plus la question de l'incarnation que la question des réincarnations. Que Denise connaisse le secret de Denise et elle connaîtra le secret de Sariputrâ et c'est vrai pour tous. Dans cette continuité changeante, Sariputrâ n'a pas pu découvrir le secret ultime, par conséquent ce changement incessant que Sariputrâ était déjà, cette identification à des fonctionnements qui ont fait Sariputrâ, se poursuivent jusqu'à ce que le but ultime ait été atteint, le retour à l'origine, l'identité de l'alpha et de l'oméga. Ce corps subtil ou ce « *jiva* » va s'associer avec une nouvelle forme physique, selon les lois du karma, de la causalité, afin qu'une évolution déjà commencée se poursuive.

Ce que vous pouvez dire, c'est que dans cette continuité dont vous ne pouvez pas savoir l'origine – pourquoi 500 existences plutôt que 500 000 – il existe certaines existences qui sont orientées dans le sens de la connaissance de soi, de l'éveil et de la libération, et d'autres qui ne le sont pas. Regardez autour de vous, vous voyez bien que c'est et ça a été le cas à toutes les époques que nous connaissons (je ne parle pas d'époques mythiques ou légendaires).

Certaines existences continuent selon des lois et des chaînes de causes et d'effets rigoureusement mécaniques et, dans d'autres, un élément plus conscient commence à intervenir.

C'est une idée bien hindoue : vient un moment où la souffrance oblige à chercher autre chose que les solutions habituelles parce que la profondeur en nous sait que ces solutions habituelles n'ont pas donné satisfaction, ni le mariage, ni l'amour, ni la gloire, ni le succès, ni l'argent. Alors naît la conviction qu'il y a autre chose à trouver. Et le chemin commence.

Mais ce chemin devenu plus conscient n'est pas forcément accompli avec le point d'appui d'un seul corps physique et d'autres corps seront nécessaires. Il y a une incarnation – ô com-55

bien bénie – dans laquelle le sens de la recherche se cristallise. Ce n'est pas forcément celle-ci pour vous, c'est peut-être une incarnation précédente dont vous êtes la continuation.

Beaucoup de ceux qui retrouvent des existences antérieures retrouvent quoi ? D'immenses souffrances dont la marque est déposée dans l'inconscient de cette existence-ci et qui, de l'inconscient, dirigent le présent. L'intensité des souffrances qui ont été vécues demeure au fond de l'inconscient et, au cœur de votre forme actuelle, existe cette conviction : « Il y a une autre réalité à découvrir, je ne peux pas faire confiance à ce monde, je ne peux pas me contenter de chercher à être beau, à être heureux, bien marié, gagnant ma vie. » L'une d'entre vous a retrouvé une situation, qui a existé et qui existe encore à la surface de cette planète, consistant, pour faire parler une mère que la torture n'a pas ébranlée, à torturer ses enfants sous ses yeux. Sachant que, si elle parle, il y aura deux cents fusillés au moins, elle tue elle-même ses deux enfants. Ensuite elle est à nouveau torturée et elle meurt. Si une femme meurt après avoir vécu un événement pareil, ce ne peut être pas comme si elle s'éteignait paisiblement à quatre-vingts ans, entourée de ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants. Si un tel samskara se trouve au cœur d'un être humain qui l'ignore consciemment mais qui en porte la marque, comment voulez-vous que cet être humain puisse se contenter, dans cette existence, de penser : « Ce qui est intéressant, c'est d'avoir des enfants, et une jolie villa au bord de la mer. » C'est impossible. Et, même, s'il n'y avait eu aucune recherche spirituelle consciente dans l'existence précédente mais un engagement politique dans la Résistance, par exemple, dans cette existence-ci, aujourd'hui, s'éveille la recherche spirituelle. Les indices, les signes sont partout : qui n'a pas vu le moulage d'une statue khmère

du Bouddha chez un libraire faisant un jour une vitrine avec des ouvrages d'orientalisme ? Pourquoi certains sont-ils bouleversés en voyant la sérénité de ce visage de Bouddha et d'autres ne le remarquent-ils même pas ? Pourquoi certains sont sensibles à tous les témoignages : une photo de Mâ Anandamayi dans un livre sur l'Inde, l'architecture de Notre-Dame, un symbole, une parole des Upanishads, le mot sagesse, un verset des Évangiles ? Peut-être parce qu'une tragédie semblable est inscrite dans leur inconscient et qu'ils ne sont plus « récupérables »

pour le sommeil habituel.

Dans cette existence-ci, la recherche spirituelle prend forme. Alors, on entend parler de Mâ Anandamayi et on va en Inde ; on entend parler du maître tibétain Gyalwa Karmapa :

« Je vais le rencontrer. » On entend parler d'un nommé Krishnamurti et on va écouter ses conférences. On cherche, on cherche. On entre dans une association qui nous déçoit. On cherche. Et on trouve. Dans d'autres cas, ce qui monte d'une existence antérieure peut-être moins tragique, c'est qu'il y avait déjà une recherche spirituelle mais une recherche spirituelle qui a échoué parce qu'une tempête amoureuse, par exemple, est venue apporter le trouble, la perturbation, parfois même engager dans un chemin qui conduit peu à peu au décès. La recherche spirituelle était déjà commencée. Elle était commencée pour Sariputrâ. Sariputrâ avait atteint une grande souffrance comme enfant, par conséquent elle a été orientée vers le seul homme qui représentait la sagesse, un brahmane plus particulièrement spécialisé en astrologie car l'astrologie est en Inde une science traditionnelle. Mais – c'est bien expliqué par les propos de Swâmiji à la fin du livre de Denise – le mantram n'a pas été suffisant et, dans cette existence-ci, dans un contexte physique, culturel, bien différent, la quête spirituelle se poursuit. Si certains sont engagés dans une recherche tant soit peu consciente, ou bien celle-ci a déjà été commencée dans d'autres existences mais n'a pas été menée à son terme, ou bien cette dernière existence a été marquée par une telle tragédie que l'inconscient sait : « Ce n'est 56

pas possible de se contenter d'une vie ordinaire. Il faut absolument trouver la réponse absolue. » Et la recherche peut commencer très jeune.

TROIS

Atma darshan

J e vais dire ce soir certaines vérités qui vont peut-être perturber ceux qui les entendront. Ceux qui réussiront à ne pas les entendre ne seront pas troublés ; mais à quoi sert-il de se voiler la face ? Contre la vérité, vous êtes impuissants, avec la vérité seulement, vous pouvez devenir forts.

Tant que l'on reste dans le relatif, il existe bien des niveaux de vérité, bien des points de vue ; ce qui est vérité pour l'un ne l'est pas pour l'autre. C'est la première chose que vous devez entendre. La vérité est-elle qu'il faut manger peu ? Oui, si vous êtes jockey de profession

– pas si vous êtes travailleur de force. Comprenez bien que, dans le relatif, il y a des vérités relatives qui dépendent du point de vue. Par conséquent, quand je dis « la vérité », ne vous effrayez pas. Comme nous avons peur, souvent, de la vérité ! S'il y a des vérités qui concernent les athlètes et que vous n'avez aucune ambition sportive, elles ne vous concernent pas ; s'il y a des vérités qui concernent les chercheurs scientifiques et que vous êtes violoniste de métier, elles ne vous concernent pas. Je vais dire certaines vérités qui concernent l'adhyatma yoga et c'est à vous de vous situer par rapport à elles.

Pourquoi est-il nécessaire de parler comme je veux le faire aujourd'hui ? Parce qu'il y a un malentendu plus ou moins inévitable sur tout chemin – sauf rares exceptions – et ce malentendu est normal, à condition qu'il ne soit ni trop grave ni trop profond. Ce malentendu, c'est que l'ego réclame et que le chemin a pour but de conduire « au-delà de l'ego » ou à

« l'état-sans-ego ». Par conséquent, il y a beaucoup de vérités du chemin que l'ego ne veut pas entendre, qu'il est magnifiquement habile à éliminer s'il les lit et à oublier si on les lui dit.

Que signifie : « adhyatma yoga », le nom que Swâmiji donnait à son enseignement ?

« Yoga vers le Soi. » Mais de quelle façon l'ego peut-il bien s'intéresser au Soi ou à l'atman ?

Qu'est-ce qui est dit de cet atman dans la littérature védantique ? Qu'il est infini, qu'il est éternel, qu'il est le Bien suprême, qu'il est Cela seul en quoi peuvent être définitivement trouvés la paix, la joie, l'être, la vie éternelle. Or, bien que les Upanishads soient des ouvrages métaphysiques, c'est un langage bien proche du langage religieux et mystique.

On a abondamment opposé les chemins religieux et les chemins métaphysiques, les chemins dualistes et les chemins non-dualistes. Ceux qui ont découvert la non-dualité du vedanta ou du zen ont souvent été fort condescendants vis-à-vis de la religion dualiste et du mysticisme. J'ai lu bien souvent : « Même saint Jean de la Croix, même Thérèse d'Avila n'ont pas dépassé la dualité », écrit par des personnes imbibées de littérature zen ou védantique mais qui, elles, n'avaient certainement pas dépassé le stade spirituel atteint par saint Jean de la Croix ou par Thérèse d'Avila. Ensuite, si on voit que Thérèse d'Avila et saint Jean de la Croix avaient eu souvent maille à partir avec les autorités de la hiérarchie ecclésiastique de leur temps, on comprend qu'ils n'aient pas voulu s'exprimer dans des termes qui auraient perturbé les religieux et les religieuses de leur entourage et qu'ils se soient exprimés à travers le langage de leur tradition.

Quand on sait à quel point les mots sont impropres à exprimer les expériences spirituelles, on devient beaucoup plus prudent avant de juger un mystique à travers son langage.

Quelles ont été vraiment ses découvertes et sa réalisation ? Si on se contente d'opposer son langage à lui, destiné à aider les autres, au langage d'un maître zen, on nourrit son propre mental. En vérité, si on regarde les mystiques les plus importants, ce qui les rapproche d'un maître zen, d'un maître soufi ou de Ramana Maharshi est bien plus important que ce qui les en distingue.

Ce mot *atman*, qui est un mot sanscrit, n'a pas une résonance religieuse, pour vous Européens qui n'avez pas grandi dans le climat hindou. Il ne peut pas vous toucher de la même façon que les mots de « Dieu », de « Marie », de « Jésus », de « vie éternelle », entendus dans votre enfance, quand vous étiez si sensibles, si impressionnables. Mais ce mot atman est un terme qui, si nous regardons ce que les textes en disent, est manifestement assimilable au vocabulaire religieux et mystique : infini, Illimité, éternel… « En Lui nous avons le mouvement, l'être et la vie » : on se demande si une parole comme

celle-ci ne s'applique pas directement à l'atman. Si on ne le défigure pas, l'adhyatma yoga est un chemin spirituel, religieux, mystique, avec ce que cela implique.

p

Lisez le fond commun de la littérature universelle religieuse ou mystique, depuis les écritures d'origine telles que les Évangiles ou les Sutras du Bouddha jusqu'aux commentaires des maîtres les plus qualifiés que les traditions ont retenus, vous verrez une même affirmation indéfiniment répétée : on trouve Dieu (ou l'atman) par le détachement, l'abandon, le désintérêt envers les poursuites extérieures ou mondaines et par l'intérêt exclusif pour la réalité spirituelle. Si l'intérêt pour la réalité intérieure était tout de suite exclusif, l'atman serait « ré-

alisé » immédiatement. Un certain pourcentage de votre énergie et de votre demande est encore orienté vers des directions extérieures ; il faut savoir quelle est l'importance de ce pourcentage.

Les hindous utilisent le mot *vairagya*, qui signifie « détachement » : Cela ne me touche plus, ne me concerne plus, ne m'intéresse plus – personnellement. S'il est vrai que certains mystiques ont tourné toute leur attention vers la contemplation et vers le centre ultime d'eux-mêmes, d'autres aussi ont poursuivi leur chemin sous une forme de karma yoga qui les mettait en relation concrète avec le monde, avec les autres, mais dans un esprit impersonnel et détaché de service du prochain. Ils n'y cherchaient rien pour eux. On a dit parfois que c'est à travers Dieu que saint Jean de la Croix a découvert l'amour pour les hommes et à travers l'amour des hommes que saint Vincent de Paul a découvert Dieu. L'accomplissement final est le même.

59

Ceux qui s'affirment concernés par Le Bost, nos réunions, un séjour ici, les livres où je retransmets l'enseignement de Swâmi Prajnânpad, peuvent se poser cette question : quelle est la part de moi qui veut la réalisation, l'atman, dans cet abandon et ce détachement complet pour le reste ? Le Christ a dit : « Celui qui ne haïra pas son père et sa mère ne peut pas me suivre. » On a beaucoup discuté sur ce mot « haïr » ; comprenez-le simplement, en tout cas pour l'instant, comme « détachement » : « Abandonnez tout pour me suivre. » Cet abandon a

toujours été présenté comme intérieur ; il n'est pas forcément demandé d'abandonner sa famille comme l'a fait Ramdas, par exemple, et Ramana Maharshi, pendant ses cinquante ans de règne spirituel, a abondamment enseigné qu'on pouvait être complètement détaché tout en poursuivant ses activités. C'est ce détachement intime qui importe.

Le christianisme des origines, le vedanta hindou, le bouddhisme d'une façon encore plus éloquente que les autres traditions, ont insisté sur ce point : tant que vous restez impliqués, à titre individuel, dans ce qui se passe à la surface, vous ne trouverez pas la profondeur. Certains hommes ont eu la conviction qu'ils voulaient se consacrer entièrement à la recherche de Dieu et sont devenus moines dans un monastère. Tous les problèmes ne sont d'ailleurs pas résolus du simple fait qu'on a prononcé ses vœux et fait sa « profession ». D'autres, vous le savez, en Inde, ont tout abandonné pour devenir *sannyasin* et sont considérés comme morts au monde. Ils n'ont plus d'identité, on ne sait plus qui ils sont, du moins dans l'Inde traditionnelle, et ils ne vivent plus que dans cette recherche exclusive de l'absolu.

Chaque aspirant, dans un monastère, dans un ordre religieux, dans le rattachement à un gourou, n'accomplit pas immédiatement cette complète réunification de lui-même, conscient et inconscient, dans l'amour de l'atman ou l'amour de Dieu – c'est vrai, sinon la littérature ascétique et monastique serait infiniment moindre. Mais le véritable candidat à l'état de disciple, le véritable postulant à la vie monastique est un homme ou une femme en qui l'amour pour Dieu ou pour l'atman est déjà essentiel, prédominant, et qui se trouve confronté à une réalité qu'il ne peut pas nier : c'est qu'il ne réussit pas à s'unifier dans cette aspiration et qu'une part plus ou moins grande de son énergie s'attache encore à des objets extérieurs et non pas uniquement à la réalité intérieure. C'est pour cela que l'aide d'un gourou est nécessaire, c'est pour cela que des *sadhanas*, des voies, ont été peu à peu élaborées, convenant aux divers tempéraments et aux divers types de chercheurs spirituels.

Il est vrai aussi que cet amour pour Dieu ou cette passion de l'atman qui anime des milliers d'hindous, pour qui l'atman représente le Bien suprême, peut être mêlée d'émotion, imprégnée d'illusions, et peut conduire à des errements et des échecs – aucun maître, aucune tradition ne l'ont jamais nié. Mais aucun maître ni aucune tradition n'en ont jamais conclu que toute recherche de Dieu ou recherche de l'atman était purement névrotique.

Sur le chemin que nous suivons ici, cette vérité ne peut pas plus être

niée qu'ailleurs.

Dans une certaine mesure, peut-être une large mesure, et au moins pendant quelques an-nées, inévitablement, personne ne voit Le Bost – chacun ne voit que « son » Bost ou plutôt

« ses » Bost, c'est-à-dire Le Bost qu'il aime, qu'il ne supporte pas, Le Bost qui est son espé-

rance, Le Bost qui lui fait peur. C'est vrai. Mais Le Bost, lui, a une certaine réalité, il est animé par une certaine vie. D'autre part, sinon dans sa vérité essentielle du moins dans sa forme, Le Bost est appelé à croître, à grandir, à répondre à des circonstances changeantes, et il y a là encore une demande faite à chacun, c'est que sa vision du Bost ou de « son » Bost demeure vivante et non pas figée. Ceux qui voudront retrouver toujours ici Le Bost de sep-60

tembre/octobre 1974 sont condamnés à être en décalage avec la vérité et donc à souffrir. La forme, inévitablement, change ; la vie, elle, demeure.

Si nous maintenons un feu toute la nuit en rajoutant des bûches, à chaque instant ce feu est un autre ; les flammes dansent, bougent, montent, s'effacent. La chaleur demeure, la lu-mière demeure, mais le feu lui-même est en perpétuel changement. Le Bost aussi. Il est im-pérativement nécessaire que vous ayez une compréhension réelle et juste de ce qu'est Le Bost et seulement ainsi vous saurez si vous y êtes à votre place. Doublement ; c'est-à-dire si Le Bost peut vous convenir et si vous, vous pouvez convenir au Bost – non pas au Bost en tant qu'organisation matérielle, qui est secondaire, mais au Bost en tant que source de vie et de transformation. Le malentendu peut être que certains ou certaines soient venus avec une idée particulière de ce que devait être Le Bost, et que cette non-vérité tente de se maintenir envers et contre tout. Dans ces conditions, vous ne pourriez arriver qu'à la frustration, la dé-

ception, l'amertume, à vous en vouloir à vous-même (comme c'est le cas chaque fois qu'on n'est pas unifié, quelle que soit la nature de cette non-unification) et à en vouloir au Bost à qui vous reprocheriez purement et simplement de ne pas être « votre » Bost. Je peux aussi aller dans un club de bridge et me plaindre ensuite de ce qu'on n'y joue pas aux boules, ou m'inscrire dans une fédération de cyclisme et me plaindre de ce qu'on n'y joue pas de musique de chambre.

Cette possibilité de malentendu existe dans tous les ashrams,

maintenant ouverts au public, plus qu'ils ne l'étaient autrefois, où les données étaient beaucoup plus claires. Personne n'aurait eu l'idée de se faire moine trappiste, sans avoir réellement la vocation mystique ; personne n'aurait eu l'idée de se faire moine zen, sans avoir réellement la vocation de « *prajna* » et de « *shunyata* », de l'absolu et de la sagesse suprême. Si on élimine certaines époques historiques où la vie monastique est devenue un phénomène social comme à la fin du Moyen Âge ou dans les grands monastères Bonnets Jaunes au Tibet, seul allait rejoindre un maître, chez les soufis, les Tibétains, les hindous, celui qui avait cette vocation mystique. Qu'il s'agisse d'une voie impliquant l'entrée définitive dans le monastère ou d'une voie vécue dans le siècle comme celle des soufis, la vocation métaphysique est la même. Le disciple soufi, même s'il passe la semaine dans le Bazar de Kaboul à piquer avec une petite machine à coudre, a centré sa vie non sur sa machine à coudre mais sur Allah, Mohammed et Ali, le gen-dre du Prophète, père spirituel de tous les soufis.

Si vous êtes dans la vérité, si vous ne voulez pas inutilement souffrir, si vous ne voulez pas que Le Bost rajoute à vos souffrances au lieu de les diminuer, vous devez vous situer en face de la vérité : Le Bost est destiné à des hommes et à des femmes brûlés par un amour intense pour l'atman, quels que soient ensuite les obstacles que cet amour puisse sembler rencontrer dans l'existence.

Si un homme est passionnément amoureux d'une femme, cet amour coexiste avec ses autres demandes ; il peut être amoureux et en même temps vouloir la santé ou vouloir une ré-

ussite professionnelle. Mais ce qui domine émotionnellement l'existence, c'est l'amour de cette femme. Ce qui domine émotionnellement l'existence d'un moine c'est l'amour de Dieu.

Ce qui domine émotionnellement l'existence d'un moine zen c'est l'amour de la nature-de-Bouddha, du vide, de « *prajna* », la sagesse suprême selon le Mahayana. Combien d'entre ceux qui viennent au Bost pour des séjours ou pour des réunions, qui ont même une photo de Swâmiji chez eux, combien peuvent dire : ma vie est dominée par un amour intense pour l'atman ?

C'est la vraie question qui doit être posée. Combien de ceux qui viennent au Bost peuvent dire : le grand amour de ma vie, c'est l'atman, mais ce n'est pas un amour exclusif et je constate que

certaines parties de moi, à mon grand étonnement, aiment encore des réalités éphémères, changeantes, décevantes et non pas uniquement la réalité spirituelle ?

Le langage que je vous tiens là est un langage tout à fait connu, qui n'a rien d'original.

Vous le retrouverez chez les soufis, chez les mystiques chrétiens, dans le vedanta hindou, chez les moines zen, chez les moines tibétains, dans le taoïsme, et je vous précise qu'il concerne aussi Le Bost.

La première fois que j'ai approché Swâmiji, celui-ci avait entendu parler de moi et il se doutait bien qu'un jour, tôt ou tard, je viendrais à lui, mais il n'avait pas fait le rapprochement. Il a vu simplement arriver un Occidental dont il ne savait même pas si c'était un Américain, un Autrichien ou un Néo-Zélandais.

Il m'a posé la question la plus grande, celle qu'il posait d'année en année, qu'il nous a même posée à tous par écrit un jour : « WHAT DO YOU WANT ? » - « QU'EST-CE QUE

VOUS VOULEZ ? » - J'ai répondu, de tout mon cœur : « *Atma darshan* », « la vision du Soi »,

« la réalisation du Soi ».

J'avais toujours été plus ou moins religieux – même quand j'avais été déçu de la religion dans laquelle j'avais été élevé.

En 1948, à vingt-trois ans, j'avais lu le célèbre *Pèlerinage aux Sources* de Lanza del Vasto qui m'avait fait découvrir l'hindouisme vivant et, depuis 1948, cette passion ne s'était jamais éteinte. À travers les recherches, les rencontres, les lectures, les tentatives de méditation, le *darshan* de maîtres hindous ou tibétains, cet amour n'avait fait que grandir. J'ai connu des périodes de ferveur religieuse dualiste intense, puis je me suis senti plus à mon aise – sans pour autant porter de jugement – dans le cadre de l'hindouisme qui comprend à la fois une religion et une métaphysique. Et, surtout, j'ai été convaincu avec certitude de la réalité spirituelle au contact de Mâ Anandamayi et de Swâmi Ramdas. Je peux dire, comme le disciple du Christ : « Nous avons vu et nous avons cru. » J'aurais rencontré dans le christianisme un sage comme Ramdas ou Mâ Anandamayi, j'aurais probablement centré ma recherche sur le christianisme tel que ce sage l'incarnait et le transmettait.

J'ai raconté souvent ces deux premières paroles échangées entre

Swâmiji et moi : « *What do you want ?* » – « *Atma darshan* », pour montrer quelle peut être l'illusion sincère d'un chercheur spirituel et combien je me doutais peu, quand j'ai donné cette réponse à Swâmiji, de ce qui me séparait encore de la « vision de l'atman ». C'était la réponse la plus fervente que je pouvais faire à Swâmiji. Swâmiji a vu immédiatement tout ce qui demeurait encore en moi et qui m'interdisait cette réalisation. Et il m'a peu à peu montré ce qui était, ce que j'étais, comment je pouvais changer, ce qui demeurait à accomplir.

Maintenant, avec le recul, je trouve que cela s'est accompli très vite – en quelques an-nées. Et cependant, il restait tant à faire. Tant de désirs, manifestés ou latents, étaient là en moi pour autre chose que l'atman. Pour l'amour, pour la sexualité, pour la sécurité financière, pour la réussite professionnelle, pour produire une œuvre cinématographique et litté-

raire, pour voyager – tant de vasanas ! Mais ce désir de Dieu, ce désir de l'atman – et je le redis : cet amour – m'animaient. Et de la même façon, je le sais bien, qu'on peut conduire douze heures sans fatigue pour rejoindre la femme dont on est amoureux, de la même façon, depuis des années, je sentais en moi une énergie inlassable pour trouver l'argent nécessaire à mes voyages en Inde, pour conduire pendant des jours et des jours, dans la chaleur et la 62

poussière, afin de rejoindre Mâ Anandamayi ou Ramdas. Je fais à dessein ce rapprochement avec la passion amoureuse qui est certainement la forme d'amour la plus intense, plus encore que la passion de la recherche scientifique ou de la découverte. Tant que le but n'a pas été atteint, il y a souffrance, désir d'atteindre ce but, c'est-à-dire de faire disparaître, d'annuler, d'annihiler tout ce qui me sépare du but.

La vérité est qu'il y a un seul désir qui puisse être réellement et définitivement satisfait, le désir de Dieu ou le désir de l'atman. Tous les autres désirs ne sont jamais qu'imparfaite-ment accomplis, parce que cet accomplissement ne peut pas être définitif, immuable. Mais, pour celui qui est encore sur le chemin, l'amour de Dieu ou l'amour de l'atman est un désir.

Quand nous disons « aimer », pendant longtemps cela veut dire désirer ; simplement ce n'est pas uniquement la tête qui parle, c'est le cœur. Et le cœur est toujours plus puissant, beaucoup plus puissant que la tête ; quand la tête et le cœur sont d'accord, nous pouvons agir ;

quand la tête et le cœur ne sont pas d'accord, c'est toujours le cœur qui l'emporte. Et, si la tête est assez forte pour empêcher le cœur de l'emporter, c'est une vie ruinée.

Quand j'ai approché Swâmiji, qu'il m'a demandé : « *What do you want ?* » j'ai répondu avec un sentiment d'immense importance parce que je sentais que ce Swâmi Prajnânpad était peut-être ma dernière chance. Quelque chose avait mûri, m'était apparu de façon certaine en face des Tibétains puis, pendant quelques jours, à Rajgir auprès de Mâ Anandamayi et, sans même écrire, j'avais pris ma voiture et j'étais parti. J'avais derrière moi seize ans de ferveur, de déceptions, d'espérance, d'échecs, d'accomplissements qui avaient encore intensifié ma nostalgie du but. Je ne répondais plus à la légère comme j'aurais été capable de le faire quelques années plus tôt, et lorsque Swâmiji m'a demandé : « *What do you want ?* », j'étais vraiment sincère pour répondre : « *Atma darshan*. » Vous voyez combien on peut être dans l'ignorance de soi-même – même après seize ans d'ascèses diverses – et combien un gourou est nécessaire. J'ai répondu : « *Atma darshan* » ! Et je me croyais unifié dans cette réponse !

Et je ne savais pas, j'avais oublié, que tant de vasanas en moi me séparaient de cette vision de l'atman.

Aujourd'hui, je reprends ce même échange : « *What do you want ?* » – « *Atma darshan* », d'un autre point de vue. C'est que tout de même, cette réponse, je l'ai donnée. Et je l'ai donnée de tout mon cœur dans un moment d'intense vigilance, conscience de soi et sincérité.

Au point où j'en étais arrivé, c'est pour cela que j'allais vers Swâmiji. Il ne me serait pas venu à l'esprit de demander autre chose ou de répondre autre chose à ce : « *What do you want ?* »

Qui, de ceux qui se réclament du Bost, pourrait répondre honnêtement, du fond du cœur, les yeux dans les yeux : « *What do you want ?* » « *Atma darshan* » – le Soi.

Voilà où peuvent résider le malentendu et la non-vérité, qui n'existaient pas autrefois lorsqu'on devenait moine zen ou trappiste mais que j'ai vus partout, dans mon existence de rencontres et de voyages. On dit s'intéresser à un chemin qui n'a jamais menti à personne (que ce soit le bhakti yoga, le karma yoga, le raja yoga, le jnana yoga, le zen, le soufisme), un chemin qui ne propose rien d'autre que Dieu Lui-même, mais qui attire maintenant des milliers d'hommes modernes qui n'ont pas cette vocation mystique. Ils s'intéressent à « ça », ils en espèrent quelque chose, ils ont des vasanas

en conformité avec les cérémonies tibétaines ou l'immobilité du yogi en méditation, mais leur vie n'est pas dominée, et nettement dominée, par l'amour de Dieu ou l'amour de l'atman.

Si la vérité est vue telle qu'elle est, un chemin spirituel est fait pour ces mystiques durablement et intensément animés par cette recherche, mais qui doivent constater qu'il y a en-63

core en eux des attachements et de fortes demandes pour les réalités relatives. C'est à ces candidats que Swâmiji répondait. Quand je cite la parole : « *Swâmiji is not a psycho-analyst for the patients* » on peut comprendre : « Oui, oui, Swâmiji n'était pas un psychanalyste, ça allait beaucoup plus loin que ça. » Mais cette phrase : « Ça va beaucoup plus loin que la psychanalyse », que j'ai entendue si souvent, qu'est-ce qu'elle signifie ?

Si cet amour de Dieu ou amour de l'atman – dans la mesure où ce mot atman a un sens pour vous – vous anime et que vous avez *vu* les obstacles qui vous séparent du Bien-Aimé, comme disent les mystiques, qu'ils soient chrétiens ou soufis, vous pouvez trouver au Bost ce qu'il y a pour vous de plus précieux au monde, une possibilité réelle, concrète, efficace, d'éliminer ces attachements et ces empêchements en une existence. Mais, si cette fascination du Soi, ou de Dieu, ou de l'infini, n'est pas réelle en vous, vous ne pouvez qu'être déçus, iné-

vitablement déçus par Le Bost et trouver que Le Bost ne répond ni à vos espérances, ni à votre attente et, même, vous apporte des troubles nouveaux. Ce ne peut être autrement puisque le but du Bost est, a toujours été et sera toujours « adhyatma yoga », « le yoga vers le Soi », et rien d'autre. Le mot le dit bien. Je n'ai jamais, au Bost, promis des « pouvoirs », des pouvoirs de télépathie ou de magnétisme ou d'influence sur autrui ; je n'ai jamais laissé espé-

rer quoi que ce soit d'autre au Bost que le chemin vers l'atman, par la disparition de ce qui vous sépare de l'atman.

Si vous voulez aller en voiture de Paris à Bénarès, ce qui vous sépare de l'Inde ce sont dix mille kilomètres – ou si vous préférez ce sont : la Suisse, le nord de l'Italie, la Yougoslavie, la Bulgarie, la Turquie, l'Iran, l'Afghanistan et le Pakistan. Quand vous avez supprimé la Suisse, l'Italie, la Yougoslavie, la Bulgarie et que vous avez franchi le Bosphore, une partie de ce qui vous séparait de votre but a disparu. Et quand tout ce qui vous séparait de votre but a disparu, le but est

atteint. Ou je peux reprendre une fois de plus l'image, que j'ai utilisée si souvent, du dé-nue-ment, de se mettre nu : qu'est-ce qui vous sépare de votre nudité ? Ce sont tous les vêtements que vous portez sur vous. Quand j'ai enlevé la veste, le pull à col roulé et le maillot, la nudité apparaît. Qu'est-ce qui vous sépare de l'atman que vous êtes déjà ?

Ce sont ces attachements aux prestiges de maya, de la multiplicité et du changement.

C'est l'éternelle aventure de tous les candidats – de n'importe quel monastère et de n'importe quelle voie. Je suis brûlé intérieurement par l'amour de l'absolu – et je suis séparé de cet accomplissement qui m'est plus cher que tout. Je veux comprendre comment j'en suis séparé et comment je peux ne plus en être séparé. *Tous ces enseignements* sans exception –

ouvrez n'importe quel livre, qu'il soit soufi, carmélite ou zen, du moment qu'il n'est pas écrit par un intellectuel ou un érudit – vous diront la même chose, exactement : Dieu ne peut être trouvé que quand tous les attachements se sont dénoués, quand il n'y a plus de désirs pour ce monde fascinant et quand *tout* l'intérêt est entièrement disponible pour se tourner vers l'in-térieur, vers la « caverne du cœur » des Upanishads ou vers le Royaume des Cieux qui est au-dedans de nous.

Que vous l'appeliez « détachement », « *dispassion* », « *vairagya* », la vérité est toujours la même. Comment faire disparaître les attachements qui m'insèrent encore dans le monde du changement, de la multiplicité, des causes et des effets ? C'est l'unique question et toutes les réponses – carmélite, trappiste, zen, tantrique, védantique, taoïste ou soufie – sont des ré-

ponses différentes à la même question.

p

64

Le chemin est et ne peut être qu'une affaire d'amour. C'est particulièrement explicite dans le langage dualiste des mystiques, où le but est présenté comme le Bien-Aimé. Que pouvez-vous faire sans amour ? Quel que soit le sens que vous vouliez donner à ce mot

« amour », que pouvez-vous faire sans amour ? Personne n'a jamais levé le petit doigt sans amour. Certains aiment l'argent, d'autres aiment la gloire, d'autres aiment leurs enfants, d'autres aiment leur maison de campagne, d'autres aiment les tapis d'Orient, d'autres aiment les tableaux, d'autres aiment la pêche à la ligne et ils se lèvent à quatre heures du matin pour aller pêcher. Vous retrouvez « l'amour » partout.

Et vous voudriez vous engager sur un chemin appelé « adhyatma yoga » sans avoir le moindre amour pour l'atman ? Cela n'a aucun sens.

Certes, un désir de croissance intérieure peut être l'autre face de la souffrance, d'une souffrance de l'ego meurtri, insatisfait et qui en a assez de souffrir. Mais ce désir de changement peut relever uniquement de l'ego. Vous croyez que ceux qui entament une psychothé-

rapie n'ont pas le désir de progresser ? Si. Beaucoup d'êtres sont mus par un désir de croissance intérieure et vont vers les différentes thérapies, de plus en plus répandues, de plus en plus variées aussi. Lisez le langage des psychothérapeutes : ils vous parleront tous d'épanouissement, de libération, d'élargissement. Ils emploient un langage que Swâmiji utilisait aussi : il y a en nous un enfant apeuré, affolé ; et il y a en nous un parent, une fusion de « pa-pa et maman », qui correspond au « surmoi » des psychanalystes, et qui nous dit : « Il ne faut pas le faire ; non ! tu ne devrais pas. » Et toutes les psychothérapies vous promettent : nous allons vous libérer de « l'enfant » en vous et du « parent » en vous (l'image du père ou de la mère, le « surmoi »). On reviendra indéfiniment aux données de base de Freud, mais il suffit d'employer un langage différent pour dire qu'on a fondé une nouvelle école.

Ceux qui s'engagent dans ces thérapies sont mus aussi par une demande de croissance, parce qu'ils en ont assez de se sentir faibles, noués, étriqués, complexés, inhibés, incohérents, contradictoires. Ils sont mus par l'amour égoïste d'eux-mêmes – et non par l'amour de l'atman ou l'amour de Dieu. « Moi, j'en ai assez d'être ainsi et je veux changer. » Et si certains hommes se sont acharnés, parce qu'ils s'étaient mis en tête de devenir champion de France des poids et haltères ou P.D.G. de leur société, certains se sont acharnés aussi à pratiquer le yoga, la méditation, pour sortir de leurs limitations, de leurs contradictions, de leurs faiblesses. Mais il manque cet élément d'amour pour une réalité que vous sentez inévitablement, au départ, comme « un autre que vous », même si vous acceptez de la nommer « *Your Own Self* », votre propre Soi.

Bien sûr que le désir : « Je ne peux plus continuer comme ça, je ne peux plus ! », s'il est réel, stable, est une aide et un dynamisme immenses sur le chemin. Encore faut-il que ce désir : « je ne peux plus continuer ainsi » soit suffisamment unifié et puissant. Or vous pouvez voir aussi, que le : « je ne peux plus continuer ainsi », n'est pas tout de suite authentique.

De tout mon cœur, j'aurais dit à Swâmiji, quand je l'ai rencontré : « Je ne peux plus continuer comme ça ! » Des heures et des heures, pendant des années, de « mouvements » Gurdjieff, de méditations Gurdjieff collectives, de « groupes » Gurdjieff – et tout ce que j'ai fait en Asie, toutes les semaines, tous les mois dans différents ashrams et auprès de différents rinpochés tibétains. Tous ces voyages ! Et je ne suis toujours pas arrivé ! Et non seulement je ne suis pas établi dans cette béatitude du Soi mais je suis encore susceptible de prendre peur, de souffrir, d'être heurté comme une brindille qu'on a jetée dans les tourbillons d'un torrent.

65

« Je ne peux plus continuer ainsi ! » Mais même ça, cela n'était pas vrai ! Si cela avait été totalement et complètement vrai, tous les attachements, toutes les erreurs, tout ce qui gaspille notre énergie pour des buts qui ne sont pas l'atman, seraient tombés immédiatement.

Nous devons être d'accord sur deux points. Le premier est celui que je réaffirme aujourd'hui : « Adhyatma yoga », « chemin vers l'atman ». Et : vous ne pouvez pas vous engager sans amour dans une action digne du nom d'action. Même si cet amour est illusoire, il vous poussera au moins à des actions qui vous amèneront à des souffrances et vous feront voir où vous vous étiez trompés. On m'a demandé : « Comment puis-je aimer une réalité que je ne connais pas ? » Croyez-vous que le moine qui entre au monastère connaisse déjà Dieu ? L'essentiel est d'aimer une réalité que vous ne connaissez pas encore. Ensuite le gourou intervient et vous montre : « Vous aimez sans connaître, par conséquent voyez tout ce qui est mêlé à votre amour. » Mais vous croyez que quelqu'un s'est engagé dans un monastère de trappistes sans être animé par l'amour de Dieu ? Jamais ! Le moine qui s'engage ne connaît pas Dieu mais ce qu'il connaît, c'est son amour pour Dieu. Souhaitons qu'il ne se trompe pas et que cet amour pour Dieu ne soit pas l'illusion dont les marxistes ou les exis-tentialistes sont convaincus.

De la même façon, celui qui s'engage dans un monastère tibétain ou un monastère zen est mû par ce sentiment – je dis « sentiment » parce qu'il sera durable et va persister pendant l'existence entière – par ce sentiment d'amour. Que ce soit l'amour pour le Bouddha, que ce soit l'amour pour la vérité, il faut un amour intense, un amour fervent, un amour passionné qui se purifiera peu à peu et qui devra tenir compte des autres attachements. Vous ne pouvez pas vivre vraiment un chemin fondé sur le non-attachement si on ne vous offre que le « dé-

tachement » et rien d'autre. Comment vous tenir en face de ces attachements, de ces désirs, si vous ne les mesurez pas comme des obstacles et des empêchements à la réalisation de votre but suprême ? Alors, chaque parole du gourou prend son sens. Si nous sommes d'accord sur ce que j'ai dit aujourd'hui, le chemin réel commence. À travers les livres de Jean Herbert, les photographies de Mâ Anandamayi et les témoignages sur le Maharshi, beaucoup plus nombreux que les témoignages sur Mâ mais que j'appliquais à elle, j'avais conçu un amour intense pour cette sainte et j'ai voulu, voulu, voulu la rejoindre. Cela fut d'ailleurs mon affaire personnelle et je ne me cite pas en exemple. Je vous donne simplement une illustration.

Je n'ai jamais songé à convertir qui que ce soit à une forme particulière du chemin.

Je voulais aller en Inde, je voulais aller en Inde. Et qu'est-ce qui m'en empêche ? Comment vais-je réussir à aller en Inde ? Mais qui partirait pour l'Inde s'il n'avait pas, à l'avance, conçu un amour pour l'Inde plus que pour le Mexique ? Sinon, il partirait au Mexique ! Si cet amour pour l'Inde est assez grand, tous les obstacles disparaissent. Je ne sais pas un mot de hindi ? Cela n'a pas d'importance, je me débrouillerai ! Mais vous savez qu'on y attrape des hépatites à virus ? Cela m'est égal, je serai malade ! Rien ne résiste à cet amour. Mais les obstacles concrets sont là ; l'ambassade de l'Inde refuse mon visa ! Je vais demander à l'ambassade de l'Inde à Kaboul. Les compagnies de navigation aérienne sont en grève ? J'y vais par la route...

Heureux celui qui ne peut plus faire autrement que d'aller vers Dieu ou vers l'atman – ou tout autre nom que vous voudrez donner à ce que vous ressentez en effet comme divin, sa-cré, infini, qui transparaît à travers l'architecture d'une cathédrale, le sourire d'un Bouddha khmer, les yeux de Mâ Anandamayi ou de Ramana Maharshi. Il faut que cet amour soit la dominante de votre vie. J'aurais voulu ne parler que de cela à Swâmiji, pendant des mois :

« Parlons de l'atman », « parlons du vide » *(shunyata)*, « parlons du silence intérieur ». Et Swâmiji m'a donné un enseignement très cohérent. Cet enseignement était transmis à chacun personnellement, « de bouche à oreille », comme disent les Upanishads. Certains entretiens n'avaient aucune valeur générale mais entraient dans les détails les plus intimes de nos existences. D'autres tiraient une loi générale à partir d'un incident de notre vie et, par consé-

quent nous reconnaissions cette loi et nous nous en souvenions puisqu'elle nous était apparue à travers notre propre existence, qui est, pendant longtemps, ce qui nous concerne le plus.

Mais que disent unanimement les enseignements ? Vous ne pourrez trouver Dieu ou l'atman que si vous êtes entièrement désintéressés du reste, que si le reste n'existe plus pour vous. Swâmiji l'exprimait ainsi : « Si quoi que ce soit existe encore pour vous, vous ne pouvez pas en être libre. » Pour moi, Occidental moyen avec cette intense vocation « mystique »

mais avec toutes sortes d'attachements dans le monde des formes, son enseignement a été le plus efficace de tous ceux que j'ai rencontrés.

p

La vérité que Swâmiji m'a dite aussi nettement que les autres maîtres, c'était : « Vous ne trouverez l'atman que si toutes vos énergies sont disponibles pour se tourner vers l'intérieur, vers la profondeur, vers le Soi, et non plus vers l'extérieur. Tant que vos livres, vos émissions de télévision, votre insertion sociale vous toucheront encore, ils seront des obstacles à la dé-

couverte de l'atman. » Et même, ce qui est un peu plus subtil à entendre : « Tant que vos devoirs, vos responsabilités pèseront encore sur vous, vous ne pourrez pas trouver l'atman. »

Le détachement doit être absolu. Reste à accomplir, d'une façon tout à fait impersonnelle, son *svadharma*. Ramana Maharshi a très peu écrit ; Ramdas a beaucoup écrit ; Shankaracharya aussi. Ramana Maharshi n'a jamais bougé de plus de deux ou trois kilomètres ; Shankaracharya a sillonné l'Inde. Et pourtant, ce sont deux maîtres qui ont été souvent comparés malgré les siècles qui les séparent. C'est une question de destin personnel.

L'important de l'enseignement de Swâmiji, c'est : comment être libre,

enfin libre de tous ces attachements et de tous ces désirs. Et je sais bien que beaucoup de ceux qui viennent au Bost expriment leur demande en ces termes : « Comment pourrais-je réussir à satisfaire mes désirs ? » Et non pas : « Comment pourrais-je être libre de mes désirs ? » Il faut que la grande demande – mais vous ne pouvez pas la fabriquer – soit : « Je veux atteindre ce détachement qui fait les moines, les mystiques, les ascètes. Moi, bourré d'attachements, j'aspire à ce détachement. » Et ces attachements étaient encore bien plus nombreux que je ne l'imagi-nais ! « Swâmiji, comment en être libre ? » Et plus je voulais en être libre, plus Swâmiji m'en montrait !

Si votre but est d'être libres, il vous faudra plusieurs années, à moins que vous ne soyez des génies comme Ramana Maharshi. Mais si le but n'est pas là, dès le départ, d'être libres, il ne vous faudra pas plusieurs années, il vous faudra je ne sais combien d'existences. Vouloir cette disparition de tous les désirs, vouloir être complètement libre de cette fascination du monde des formes, de l'attraction et de la répulsion, aspirer fortement à la réalisation de Milarepa, la réalisation du Maharshi, la réalisation de Djallal Ud-din Roumi, voilà votre vocation. Mais vous êtes obligés de voir que vous avez aussi bien d'autres désirs. Avec les vasanas, les attachements que j'avais, je comprends que c'est une grâce providentielle d'avoir ren-67

contré l'enseignement de Swâmiji. Je n'aurais pas pu être un trappiste parce que ces désirs étaient trop forts. Et je voyais bien que même m'établir auprès d'un maître tibétain et méditer sur des divinités tantriques et des mandalas n'aurait pas pu me convenir. Une part de moi aurait été comblée, nourrie ; mais une autre part, dans la profondeur, aurait continué à ré-

clamer. Et ç'aurait été une vie de moine inaccomplie de plus.

L'habileté de Swâmiji a été de me guider à travers une aventure amoureuse passionnée dans laquelle j'avais investi une immense valeur ; à travers des voyages très importants pour moi et une vie d'explorateur, premier Occidental à avoir jamais pénétré dans certains monastères du Bouthan ; à travers un besoin de réussite, aussi bien pour « l'ambitieux » en moi que

« le vaniteux en moi », etc. Le génie de Swâmi Prajnânpad était de nous offrir une possibilité

– certes pas « bon marché » –, de nous libérer en quelques années de désirs qui paraissent tout-puissants et non pas en dizaines et dizaines

d'existences.

Mais soyons bien d'accord sur la motivation, sur ce qui fait notre qualification de disciple, c'est-à-dire l'amour de l'atman, l'amour du Supra-personnel, l'amour de l'éternel, quelle que soit la façon dont nous le formulions. Peut-être que, pour moi, je pourrais dire : c'était l'amour de l'état intérieur de Ramdas et de Mâ Anandamayi tel que je l'avais pressenti en vivant auprès d'eux.

Les formulations peuvent changer mais elles désignent toujours la même réalité. Et cet amour est là ou il n'est pas là. C'est un amour de dépassement – pour l'infini, pour l'illimité, pour ce qui est absolument au-delà de moi, dans lequel je vais disparaître en tant qu'ego limité. Mais voici que je dois m'incliner devant le fait de mes échecs répétés ! Et ce qui me concernait et me troublait, c'était aussi les échecs d'autres « chercheurs » : des vieux swâmis, des Européens qui avaient quarante ans de Tiruvanamalaï derrière eux. Et je vous assure que je ne me sentais pas plus doué qu'eux. Par conséquent j'en concluais que le même sort m'at-tendait si un élément nouveau n'intervenait pas. Et l'élément nouveau, cela a été, bien sûr, la rencontre avec Swâmiji.

On peut s'y tromper parce que, si vous lisez seulement une partie de ce que j'ai publié, l'accomplissement conscient des désirs tenait un rôle important sur le chemin de Swâmiji.

L'ego et le mental peuvent utiliser cette vérité pour se duper et entendre seulement : « On est libre des désirs qu'on a accomplis. » Et puis on se souvient qu'un thème essentiel de cet enseignement de Swâmiji est pris au yoga Vasishtha, c'est bhoga (l'accomplissement) et upabhoga (la jouissance ordinaire de celui qui est emporté par les désirs au lieu de les vivre consciemment). *Bhoga* est l'accomplissement conscient de désirs reconnus. Upabhoga est l'accomplissement ordinaire de désirs qu'on n'a pas pleinement reconnus et qu'on n'accomplit pas consciemment. Et une des paroles les plus importantes de Swâmiji était extraite du yoga Vasishtha : « *mahakarta*, *maha bhokta*, *mahajnani* ». Sois d'abord un véritable agissant *(karta, the doer)*, un véritable appréciateur, et c'est cela qui conduit à « *mahajnani* », le grand sage.

Si upabhoga, l'accomplissement ordinaire des désirs, n'a jamais mené nulle part, bhoga conduit à « jnana », la connaissance. On connaît ce dont on a vraiment l'expérience, ce qu'on a goûté et apprécié. Et ce chemin – *karta*, « l'agissant » ; *bhokta*, « l'appréciateur » ; *jnani*,

« celui qui a la connaissance » – conduit à « *mahakarta* », le grand

agissant (ou le non-agissant au sens taoïste de la non-action), « *mahabhokta* », le grand appréciateur et « *mahajnani* », le grand sage.

Nous pouvons entrer dans les détails, voir comment Swâmiji explique certains versets de la Bhagavad Gîta, certains versets des Upanishads, et comment Swâmiji peut conduire à cette libération même ceux qui ont des *vasanas* et des désirs (il y a plusieurs mots en sanscrit pour dire désir, notamment *ishchhâ* et *kâma*), nous conduire à ce dépassement. Le génie de Swâmiji était d'accueillir des infirmes qui avaient comme vocation d'être des athlètes. Cet infirme (et je traduis là purement et simplement le mot « *cripple* », « estropié », que Swâmiji a utilisé si souvent en ce qui me concernait), cet infirme a un tel désir de devenir un sportif ?

Cela fait quinze ans qu'il s'exerce, qu'il tombe de sa chaise roulante, qu'il titube et il continue à s'acharner ? J'exaucerai son vœu s'il est prêt à payer le prix.

Swâmiji a fait un miracle aussi grand. Je portais en moi, quand je l'ai rencontré, cet intense amour de l'absolu, de la réalisation. Et je suis en effet arrivé à Swâmiji en demandant :

« Je veux atma darshan. » Je n'ai rien demandé d'autre ! C'était un impotent arrivant à Swâ-

miji et déclarant : « Je veux être un champion. » Alors maintenant, on va regarder de près chacune de ces infirmités qui me rendent incapable de quitter mon fauteuil roulant sans tomber. Et je dis que le miracle de Swâmiji c'est, en quelques années, d'avoir épanoui et libéré un homme qui avait tant d'attachement dans le monde de la multiplicité, dans le monde des formes *(pravritthi marga)*, ce monde que tous les enseignements mystiques présentent comme l'obstacle fondamental – un homme qui à certains égards paraissait avoir d'énormes handicaps. Et, quatre ans après, j'étais en face de lui : « *What do you avant ?* » absolument divisé en deux : d'un côté « *atma darshan* » qui demandait si fort et si intensément, et de l'autre les accomplissements dans la dualité, ce que l'on poursuit d'existence en existence pendant des milliers d'existences. Ce n'était plus que l'un effaçait momentanément l'autre, que j'étais soit entièrement dans la mystique quand je séjournais à la Trappe ou chez Mâ Anandamayi, soit entièrement dans le monde. Les deux étaient là. Et lequel des deux allait l'emporter ?

L'enseignement de Swâmiji étant un « adhyatma yoga », yoga en direction de l'atman, une bonne part de cet enseignement est une science admirable de l'art de se détacher, de se libérer des désirs qui nous insèrent dans la multiplicité, et de se trouver par conséquent entièrement disponibles pour la plongée intérieure en direction du Soi *(nivritti marga)*.

Lisez les Upanishads, au moins les textes essentiels, « celui qui trouve son délice dans le Soi, sa joie dans le Soi, son réconfort dans le Soi ; celui qui est concerné par le Soi seulement, ne cherche rien d'autre que le Soi, ne voit que le Soi » – il y en a des pages entières.

En quoi cet enseignement des Upanishads s'appliquait-il à moi ? Dans un conflit intense entre ce qui disait : « OUI, il n'y a que cela qui m'intéresse ! », et ce qui immédiatement ré-

pondait : « NON, il n'y a pas que cela qui m'intéresse – loin de là. »

Le Bost existe uniquement pour le détachement et la libération par rapport à *tous* les dé-

sirs, de manière à être entièrement disponible pour la réalisation ultime. *Cette réalisation passe par un accomplissement réaliste et conscient de certains désirs*. Mais, à cause de cette affirmation que je maintiens, sur laquelle je me suis déjà expliqué et sur laquelle je me réexpliquerai encore abondamment, l'ego peut facilement entendre : « l'enseignement du Bost, c'est l'accomplissement des désirs ! » Et nous ne tenons plus le même langage. Vous ramenez le Bost à une psychothérapie : « j'ai des inhibitions sexuelles, j'ai des inhibitions professionnelles, je n'arrive pas à m'épanouir, je n'arrive pas à accomplir mes désirs ». D'accord ! Tout cela, je l'entends, et je l'entends à travers les souvenirs de ma propre « sadhana ». Mais : « *What do* 69

you want ? », « quel est votre but ? ». Vous ne pouvez pas vous mentir. C'est inutile de se mentir. « *What do you want ?* »

p

Que ces désirs soient là, bien. Mais ce qui est important, c'est la puissance de l'autre dé-

sir, le désir que je n'hésite pas à appeler mystique, le désir de l'atman.

Et ce mot atman, vous voyez qu'aujourd'hui je le remplace souvent par Dieu. « Atman » ne correspond à rien pour vous parce que vous n'êtes pas nés dans la culture sanscrite. Alors, si le mot Dieu a un sens pour vous, utilisez le mot Dieu. Et, tout de suite, vous allez pouvoir vous situer intérieurement. C'est très vite fait d'oublier la vérité de cette perspective spirituelle ou métaphysique si nous employons le terme *Soi*, qui semble appartenir au vocabulaire des psychiatres : « processus d'individuation » de Jung, retrouver son « moi » véritable, etc. Mais ce « moi véritable », l'ego l'entend uniquement en terme d'ego, « moi pas névrosé ». Autrement dit, vous ramenez l'enseignement au programme de Freud, « être capable de fonctionner normalement dans le travail et dans l'amour ».

C'est ce à quoi une part de vous tente de ramener Le Bost. Mais Le Bost ne sera jamais cela. Par conséquent, inévitablement, vous arriverez à des heurts et à des souffrances du même ordre (acceptez cette comparaison) que celui qui, décidé à pratiquer le bridge, irait s'inscrire à une union vélocipédique et qu'on obligerait tous les dimanches matin à pédaler pendant cinq heures ! Si le malentendu est aussi grand – et je sais pertinemment que, pour beaucoup qui m'écrivent, qui demandent à venir au Bost ou même qui y sont, le malentendu est aussi grand – inévitablement, il y a malaise. Et ce malentendu n'a que trois issues : ou durer dans le malaise, ou pencher du côté de la clarté (ce n'est pas ce qui se passe au Bost qui m'intéresse, je m'en vais ; au moins je suis fidèle à moi-même tel que je suis), ou bien pencher dans l'autre sens : Eh bien oui, ce qui compte le plus pour moi, c'est cet atman (« je ne veux même pas marcher, je veux courir sur les chemins du Seigneur », comme disait saint Bernard de Clairvaux), je ne veux plus laisser passer les années, je ne peux plus laisser passer les années : je veux l'atman. Et maintenant je ne vais plus vivre que dans ce but. *Et si j'accomplis des désirs, c'est dans ce but*. Si j'ai besoin de la réussite professionnelle, d'accord je deviendrai un homme d'affaires prospère mais mon but, c'est l'atman. Si j'ai besoin d'un roman d'amour passionné, d'accord mais mon but, c'est l'atman. Et je ne l'oublie pas. Et, le plus vite possible, je veux être libre et détaché. S'il faut huit jours, tant mieux. S'il faut huit ans, très bien.

Si je suis vraiment actif, vigilant, motivé, ne perdant pas une minute de mon temps, ne perdant pas une miette de mon énergie, j'ai une chance d'arriver au but. Quand je dis : ne perdant pas une miette de mon énergie et une minute de mon temps, cela ne veut pas dire que vous passerez vos journées en méditation. Cela veut dire que vous gagnerez de l'argent, que vous irez au restaurant, que vous ferez la cour à une femme, que vous réussirez professionnellement MAIS avec une âme de mystique à l'arrière-plan ; que vous réussirez à concilier

ces deux aspects apparemment inconciliables : je veux la passion amoureuse, je veux la réussite professionnelle – et je veux l'atman, je veux la mort à moi-même.

C'est cela, le chemin du Bost. Ensuite nous pouvons parler des désirs ; mais nous n'en parlons plus du tout de la même façon. Si quelqu'un vient en me disant : « je suis inhibé, je suis complexé, j'ai une névrose d'échec, je suis malheureux, personne ne m'aime, ma vie est 70

stérile », je vois sa souffrance. Il est bien normal que le psychothérapeute cherche à aider celui qui souffre et il est bien normal aussi que moi-même je cherche à aider ceux qui souffrent – mais ce n'est pas la vocation essentielle du Bost. Il y a place pour tout. Dans la même Église catholique, il y a place pour saint Vincent de Paul, saint François d'Assise, saint Bernard de Clairvaux, maître Eckhart et saint Jean de la Croix. Dans le monde, il y a place pour des dispensaires, des services sociaux, des psychothérapeutes – et il y a place aussi pour des ashrams fondés sur la recherche de Dieu ou la réalisation du Soi.

p

Depuis que je suis installé ici au Bost, les semaines passent, les mois passent, les années passent ; et jour après jour, soir après soir, dimanche après dimanche, je parle. Une part de ce que je dis est même enregistrée et publiée en livres. Et pourtant le plus important n'est pas exprimable en mots ; c'est pourquoi on l'appelle parfois en français : « l'indicible ». Quel paradoxe ! Tant parler, pour une réalité exprimable seulement par le silence.

C'est un paradoxe qui n'est pas propre au Bost. Dans tous les monastères, vous trouverez des bibliothèques abondamment fournies. Et le zen, qui s'est toujours présenté comme transmission de la vérité en dehors des écritures, en dehors même des « sutras » du Bouddha, n'échappe pas à cette Loi. Lorsque je me trouvais au monastère de Eiheiji, le grand monastère Soto zen au Japon, les dignitaires du monastère m'ont demandé eux-mêmes de filmer un certain nombre de manuscrits historiques qui ne présentent pas un intérêt extraordinaire pour le public français mais qui pour eux représentaient un trésor.

Vous retrouverez dans toutes les traditions cette tentative d'utiliser la parole pour conduire peu à peu vers ce qui est en effet inexprimable – réellement inexprimable. C'est pourquoi il est dit : « Un doigt pointe

vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. » Tous ces mots concernent certaines pratiques, certaines attitudes, certains comportements et, disons-le, certains efforts auxquels vous êtes appelés pour une réalisation dont il est dit aussi – deuxième paradoxe – que ce sont nos efforts eux-mêmes qui nous la rendent impossible : une « spontanéité » ou un « état-sans-effort » et dont l'effort même nous barre la porte. Et pourtant, le mot sanscrit « sadhana » signifie : « faire des efforts ».

Vous devez vous mesurer à ces deux paradoxes et les assumer.

L'atman peut être appelé « Ce » – ou « Cela » – grâce à quoi tout le monde phénoménal, le monde du devenir, peut être connu ; mais l'atman ne peut pas être connu au sens ordinaire de « connaissance » : quelqu'un qui connaît quelque chose, le connaisseur, le connu et la connaissance. C'est pour cela que même des expressions comme : « la vision de Soi » (« *atma darshan* ») ne sont pas pleinement satisfaisantes parce qu'elles nous laissent entendre qu'il y a quelqu'un qui a la vision du Soi. Vous ne pouvez connaître (vous ne pouvez avoir conscience de) que ce que vous n'êtes pas réellement ; c'est-à-dire des formes changeantes qui se transforment les unes dans les autres. Mais ce que vous êtes réellement, immuablement – vie éternelle, atman ou nature-de-Bouddha –, *vous ne pouvez pas le connaître, vous pouvez seulement l'être*. Il n'y a plus un sujet, un objet et, entre le sujet et l'objet, un lien appelé « conscience de » ou « connaissance ».

Tout ce qui est possible a été tenté par un maître ou un autre, dans une tradition ou une autre, pour pointer dans cette direction ; à travers l'art, la musique, l'architecture, la sculpture, la danse ; à travers mythes et allégories ; à travers les symboles. Et tout a été utilisé, 71

depuis les techniques les plus perfectionnées jusqu'aux éléments naturels les plus immédiatement disponibles, pour essayer de provoquer cet éveil ou cette réalisation ou, en tout cas, l'approche de cet éveil et de cette réalisation.

Apparemment vous disposez naturellement de quatre instruments de connaissance. Mais est-ce que ce sont des instruments qui vous donnent la connaissance dualiste, la connaissance de quelque chose d'autre – ou est-ce que ce sont des instruments qui vous permettent la réalisation de ce que vous êtes essentiellement et immuablement ? Ces instruments de connaissance sont : la pensée (que vous l'appeliez intellect ou intelligence), le corps (et les sensations), les sentiments, et

la fonction sexuelle. L'intellect s'exerce. Non seulement il peut retenir des informations mais il peut aussi devenir de plus en plus efficace ou, si vous préfé-

rez, vous pouvez devenir de plus en plus intelligents. Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine. Les cinq sens nous donnent les sensations ; et vous pouvez aussi, par la sensation, percevoir non pas ce qui se produit en dehors de vous mais en vous : la vie même, l'énergie en vous et ses diverses transformations. Les sensations aussi peuvent se développer : un aveugle a généralement un toucher et une ouïe plus affinés que l'homme qui s'appuie essentiellement sur ses yeux. Les sensations internes s'affinent également et des yogis arrivent à une perception des dynamismes physiologiques insoupçonnables à l'homme ordinaire.

Il existe encore une autre possibilité de connaître, et celle-là vous y êtes moins habitués, c'est le cœur. Autant les émotions aveuglent, autant les sentiments permettent de connaître.

C'est pourquoi notre langage dit si justement : l'intelligence du cœur. Les émotions repré-

sentent la stupidité du cœur et les sentiments son intelligence.

Enfin, il existe encore une spécialisation de l'énergie en nous qui peut aussi être un moyen de connaissance, c'est l'énergie sous la forme sexuelle ; polarité et attraction réciproque du mâle et de la femelle. C'est une loi qui se retrouve dans toute la nature. Swâmiji m'a dit un jour : « Le sexe est l'énergie fondamentale manifestée, sans laquelle il n'y aurait aucune vie, aucun mouvement ; tout serait statique. » Swâmiji entendait « sexualité » au sens le plus large, c'est-à-dire dynamisme d'attraction d'éléments individualisés qui se ressentent comme incomplets d'une part et complémentaires d'autre part. Et ce que nous appelons, nous, sexualité n'en est qu'une modalité particulière.

Mais ces instruments, ces formes diversifiées d'une énergie qui est toujours une conscience, ne peuvent nous conduire qu'à la connaissance du monde phénoménal, du monde relatif, du monde changeant. Tous les maîtres l'ont dit, parfois dans des langages imagés ou poétiques : « La vie n'est qu'un pont et on ne bâtit pas sur un pont. » Où pouvez-vous trouver la sécurité immuable et intangible, la certitude inébranlable d'être et d'être de manière indestructible, au-delà de toute tension et de tout manque ? Uniquement dans ce que certains appellent la vie éternelle, que d'autres nomment Dieu,

d'autres l'atman, d'autres *bodd-hicitta* (la bouddhéité) ; uniquement dans cette réalité ou Conscience ultime que les mots ne peuvent pas décrire et que vous ne pouvez pas comprendre, vous ne pouvez pas connaître –

mais que vous *êtes*.

Vous pouvez bien essayer de comprendre ce que je dis aujourd'hui ; mais ce vers quoi pointent mes paroles, vous ne pouvez pas le « comprendre ». Comprendre signifie « inclure »

et la croissance intérieure d'un être signifie la croissance de sa compréhension ; il est capable d'inclure en lui bien des éléments de la réalité qui jusque-là lui étaient étrangers ou même inacceptables. Cette impression de croissance est intellectuelle. Elle est parfois physique – et une conscience élargie nous révèle que nous avons pour corps l'univers entier et non pas 72

simplement le corps physique auquel nous nous identifions. Et le cœur aussi peut comprendre, devenir de plus en plus vaste.

Mais comment « votre » compréhension pourrait-elle inclure l'infini ou l'illimité ?

Comment le fini pourrait-il comprendre l'infini ? Dans tous les sens que vous donnerez au mot « comprendre », comment le limité pourrait-il comprendre l'illimité ? Votre effort devra un jour aboutir à une transmutation. Comprenez clairement que vous ne pouvez pas comprendre. Ce qui est supra-mental ne peut pas être saisi par le mental. Réellement l'atman échappe au temps, échappe à la multiplicité, échappe à toute cause produisant des effets. Le mental, lui, ne peut fonctionner que selon la durée, la succession, la dualité et la causalité notamment les causes produisant comme effet une forme de conscience ou une autre : une pensée, une sensation, une émotion, une peur, un désir – qui sont toujours déterminés. Mais l'atman est appelé parfois le « non-né » ou « l'incréé ».

p

Comment les paroles, qui relèvent de la multiplicité et du mental, pourraient-elles dé-

crire cet incréé, ce « non-né », cet éternel, si ce n'est d'une manière

négative, souvent utilisée ; ou par des paradoxes. La manière négative correspond, dans le christianisme, à ce qu'on appelle théologie apophatique, c'est-à-dire l'affirmation de ce que Dieu n'est pas ; et c'est seulement en éliminant tout ce que Dieu n'est pas qu'on peut se faire peut-être une idée de ce qu'est Dieu. La même approche est utilisée dans le vedanta pour dire ce que l'atman n'est pas ou, avec l'audace propre au vedanta, ce que vous n'êtes pas. Encore faut-il s'entendre sur ce mot « être ». Cet aspect du vedanta est à la fois le langage le plus vrai et le plus dangereux qui existe. C'est celui qui a été particulièrement utilisé par Shankara ; mais l'origine s'en trouve dans les Upanishads elles-mêmes, sous la forme notamment du célèbre : « *netti*, *netti* » ; « pas cela, pas cela ». Et dans un hymne dont la traduction (et même le texte sanscrit) a été ma nourriture pendant longtemps, Shankara a dit : « Je ne suis ni le mental *(manas)* ni la mémoire *(chitta)* ni l'intelligence *(buddhi)* ni l'ego *(ahamkar)* ni ce qui mange *(annada)* ni ce qui est mangé *(anna)*, *chidananda ruila*, *shivoam*, *shivoam*, je n'ai d'autre forme que la Conscience et la béatitude, je suis Shiva, je suis Shiva. »

Mais ce langage du vedanta et de Shankara peut aussi servir de point d'appui au mental pour s'engager dans une voie sans issue. Et la nuance est subtile. La discrimination, telle que la comprennent les Orientaux, est en effet la discrimination entre ce que vous êtes et ce que vous n'êtes pas ; ce qui est éternel *(nitya)* et ce qui est soumis au temps *(anitya)* ; ce qui existe par soi-même, ce qui est autogène *(atman)* et ce qui n'existe pas par soi-même *(anatman)*.

En théologie chrétienne, on dit aseité et abaliété. Mais le mental déforme cette discrimination non pas pour reconnaître l'irréalité ou l'évanescence des phénomènes *mais pour refuser les phénomènes qui ne lui conviennent pas. Et c'est cette nuance de refus qui fait toute la différence.*

Tant que subsistent les émotions, c'est la preuve que la conscience est encore identifiée à ces formes que le védantin prétend ne pas être ; donc que sa profession de foi védantique est un mensonge.

Et puis, à côté de l'approche négative : « l'atman n'est ni ceci, ni cela ; ni encore ceci, ni encore cela », existe l'approche par contradictions : l'atman est à la fois ceci et cela ; à la fois tout et rien ; à la fois est et n'est pas. C'est pourquoi on dit aussi que la réalité suprême ré-

concilie les opposés. Mais ceci, c'est encore une belle parole : « Ce en quoi tous les contraires sont conciliés. »

Ce que vous pouvez entendre aujourd'hui, c'est qu'il vous est demandé une rigueur nouvelle dans l'utilisation du langage et que vous aurez à vous appuyer d'abord sur le langage dualiste, le langage de l'expérience ordinaire, pour vous guider vous-même vers un éveil ou une réalisation qui dépasse ce langage. Les mots « conscience », « expérience », « connaissance », doivent être utilisés avec souplesse et subtilité, pour ne pas vous laisser emprisonner à l'intérieur de cadres intellectuels qui vous barreraient l'accès à l'expérience ultime. Et encore, quand je dis : « expérience », il n'est pas certain que ce mot soit juste parce que, pour nous, une expérience n'est pas durable, alors que la réalité ultime est non seulement « durable » mais atemporelle, hors du devenir. Vous pouvez dire qu'un film de cinéma dure une heure trente mais pouvez-vous dire qu'un écran dure une heure trente ? Par rapport au film, l'écran n'a pas de durée.

Si vous pouvez, je ne dis pas comprendre mais sentir ce que je tente d'exprimer aujourd'hui, tout ce qui a pu vous être dit ou qui pourra vous être dit prendra son sens réel ; parce que vous ne pourrez plus oublier : « ces paroles me conduisent vers ce qui est au-delà des mots ». Que nous parlions des corps *(sharirs)*, des *koshas*, de *vasanakshaya*, de *manonasha*, de *chitta shuddhi* ou du vedanta, nous tentons toujours de préparer un éveil intérieur, une transformation de l'être, au plus grand sens du mot transformation, c'est-à-dire « passage au-delà de toute forme ». Soit la négation : « pas ceci, pas cela » ; soit la contradiction. Tout ce qui peut vous conduire au-delà de la pensée dualiste. Dualiste, c'est-à-dire qui distingue

« deux », de toutes les manières possibles. Et la dualité fondamentale c'est : moi, sujet – et un objet.

Ce que je voudrais vous faire sentir aujourd'hui, c'est ce que j'ai appelé « la subtile erreur que le mental peut faire entre la discrimination et le refus » et vous convaincre que, même s'il vous est facile (ce qui n'est pas forcément le cas) de donner votre adhésion à la doctrine védantique de l'absolu, cette réalisation ne peut être accomplie *que quand tout refus a disparu*.

« Je suis l'atman, je suis la Conscience suprême sans dualité – donc je ne suis pas le corps, je ne suis pas les sensations, je ne suis pas l'ego, je ne suis pas les pensées, je ne suis pas la mémoire. » Mais si ces affirmations sont teintées de refus, vous ne sortirez pas de l'impasse. Si vous ne refusez pas du tout, vous supprimez la dualité ; vous êtes,

comme nous l'avons dit souvent, « un avec ». Et le langage contraire devient vrai aussi : « Oui, je suis ce corps, grand ou petit, harmonieux ou difforme ; oui, je suis ce kosha de vitalité, repu ou af-famé, guéri ou malade, fatigué ou en pleine forme ; oui, je suis ces émotions – tant qu'il y a émotions –, ces pensées – tant qu'il y a pensées, ces sensations – oui. » Je ne crée pas de dualité.

Les deux approches sont vraies. L'approche qui affirme : « je ne suis pas toutes ces formes, tous ces états d'âme, tout ce dont je peux prendre conscience ici, maintenant » ; et le mode d'expression qui accepte : « Je suis, je suis, je suis. »

J'étais par nature peu enclin à cette compréhension qui réconcilie les contraires et le jour où, pour la première fois, j'ai senti que la vie était la contradiction pleinement acceptée, je peux dire que, pour la première fois, j'ai su ce que c'était que vivre et qu'être vivant ; à la fois la vie et la mort, à la fois la santé et la maladie, à la fois la création et la destruction – ce qu'un esprit méthodique ne peut pas faire entrer dans son cadre de pensée.

74

Cela n'est pas une compréhension intellectuelle, c'est une expérience de vie. Et pourtant ce sont les mots qui m'en ont rapproché. Je disais à l'instant : approche apophatique – négation. « Je ne suis pas le mental, je ne suis pas l'ego, je ne suis pas la mémoire inconsciente et les vasanas et samskaras, je ne suis même pas l'intelligence. » Si nous parlons d'approche né-

gative, nous faisons immédiatement intervenir le petit mot « non », « non », « non ». Et pourtant, le maître-mot de la vie c'est « oui ». Tout est vrai en même temps.

p

C'est vrai qu'il y a ce que Swâmiji, dans un langage à peu près identique à celui du livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, appelait « identification ». Et ce mot « identification »

je l'ai vu, en anglais, chez bien d'autres auteurs hindous. Se prendre pour ce qu'on n'est pas ; à la différence d'identité, qui veut dire : être ce que l'on est réellement. C'est vrai, qu'il y a une identification

tragique au corps physique et que le plus souvent, « je » ou « moi » signifie

« le corps physique ». Et c'est vrai que les maîtres védantiques ont répété d'âge en âge : « *You are not the body* », « vous n'êtes pas le corps ». Généralement ce mot « corps » signifie non seulement le corps physique mais ce qu'on peut appeler « corps mental » ou « corps émotionnel », c'est-à-dire tous les revêtements du Soi. « *Free from the I-am-the-body conscious-ness* », « libre de la conscience je suis le corps. »

C'est vrai que la tragédie, c'est l'identification de la Conscience libre aux formes de conscience, à la forme de conscience précise du moment. C'est cette identification qui fait la soumission au passé, la mémoire non comme un instrument utile mais comme un poison, et la projection du passé sur le futur, les attentes, les désirs, les espoirs, les peurs, les craintes.

S'il n'y avait pas identification au corps, s'il n'y avait pas identification aux émotions, s'il n'y avait pas identification aux pensées, où pourrait-il y avoir désir, où pourrait-il y avoir souffrance ? Il y aurait seulement plénitude.

Mais vous partez de l'identification ; vous partez d'une conscience qui est peut-être ir-réelle et illusoire mais qui est là, et qui est celle de l'ego. Je m'adresse d'abord à des hommes et des femmes qui en ont assez d'étouffer et de souffrir mais qui, pour reprendre la comparaison célèbre, sont de tout leur être, tête, cœur, corps et sexe, convaincus qu'il y a un serpent dans leur jardin. On a beau leur dire : « il n'y a pas de serpent, il y a seulement une corde, abandonnez vos craintes, vous ne risquez pas d'être mordu ; abandonnez aussi vos espoirs : vous ne risquez pas de vendre une peau un bon prix à un maroquinier », leur conviction est si forte que ces beaux discours sur la corde ne peuvent pas les toucher réellement. Voici la situation du candidat-disciple qui vient à un enseignement. Par conséquent, l'enseignement est avant tout un désenchantement. Et effectivement, il y a une part de l'enseignement qui consiste en un désenchantement avec ce que ce mot peut avoir de douloureux pour le mental. Je l'ai même entendu une fois : « Le Bost m'a enlevé toutes mes illusions ! », dit sur un ton triste. Eh bien oui. Plût au Ciel que Le Bost vous ait enlevé toutes vos illusions ! Il vous en a peut-être enlevé quelques-unes. Le Bost vous enlève l'illusion qu'il y avait un serpent fantastique dans votre jardin et il a ruiné tous vos calculs sur le prix des sacs de dame en peau de serpent. Et il vous a enlevé du même coup un autre enchantement qui est celui de la crainte et de la peur. Puissiez-vous être désenchantés !

Mais ce désenchantement ne vient pas immédiatement, parce que votre tête est convaincue qu'il y a un serpent, votre cœur est convaincu qu'il y a un serpent, vos sensations sont 75

convaincues qu'il y a un serpent et votre énergie sexuelle est convaincue qu'il y a un serpent.

C'est cet enchantement qui s'appelle techniquement l'ego. C'est la disparition de cette illusion qui est la disparition de l'ego. L'ego, c'est cela en vous qui est capable de nourrir indéfiniment des espoirs plus ou moins déçus – en tout cas, jamais comblés ; et de nourrir indéfiniment des craintes plus ou moins concrétisées dans la vie mais en tout cas jamais pleinement rassurées. Et la vérité, la vérité ultime, c'est que *vous ne ferez pas disparaître tous les espoirs plus ou moins vains ni toutes les craintes. Cette démarche n'aurait pas de fin ! Vous ferez disparaître cela qui est susceptible d'avoir des espoirs et des craintes*. C'est la solution radicale.

Comment y arriver, puisque d'abord, vous ne connaissez de vous que ce jeu d'espoirs et de craintes ? Le vedanta est un langage direct ; il vous dévoile immédiatement l'ultime. Il n'y a pas d'ésotérisme spécifiant que le secret des secrets ne peut pas vous être dit. Il vous est dit immédiatement. Mais, même crié sur la place publique, il demeure secret dans la mesure où vous ne pouvez pas l'entendre. S'il y avait un secret à ne jamais répéter et qu'aujourd'hui je vous le proclame en japonais, c'est comme si je ne vous l'avais pas dit puisque vous ne comprenez pas le japonais. Le vedanta vous dit : « Vous êtes la vie éternelle, vous êtes brahman, vous êtes l'atman. » Et tout ce que vous êtes convaincus d'être ne sont que des identifications : retrouvez votre véritable identité.

Certains entendent très vite ces paroles, sont touchés et convaincus intellectuellement –

mais leur vie n'en est pas changée pour autant. D'autres ont plus de mal à entendre ce langage ; ils entendent les mots mais ces mots n'ont pas d'écho en eux, parce que l'identification crie trop fort : « Je voudrais tellement », d'une part, et : « j'ai si peur que », d'autre part.

Et inlassablement, le vedanta, par la bouche de gourous, de maîtres connus ou inconnus, redit, à sa place dans l'harmonie des autres traditions : Oui, bien sûr, votre expérience, aujourd'hui, consiste en pensées, en sensations, en émotions, en désirs, en peurs. Regardez de plus près. Faites connaissance, vraiment connaissance avec ces

émotions, ces désirs, ces peurs, ces pensées, ces sensations.

Et nous revenons au langage dualiste, nous rentrons dans les conventions du mental ; et nous parlons de nouveau comme si c'était ceci la réalité. « Qu'est-ce qui vous trouble ? Quel désir est si puissant pour vous, que vous souffrez tant de ne l'avoir pas réalisé ? De quoi avez-vous si peur, dont vous voudriez être rassuré ? » Mais essayez d'approcher votre propre réalité avec une compréhension nouvelle.

Et nous parlons de connaissance et de connaissance dualiste : un sujet qui connaît un objet ; un sujet qui prend conscience d'un objet. Si vous regardez bien – et ceci, vous pouvez le voir tout de suite –, cet objet est toujours une forme de votre conscience. Vous le voyez d'abord extérieur à vous, par exemple comme un autre être humain ; mais en fait cet autre être humain n'existe pour vous que parce que votre conscience, à l'instant, prend la forme de cet être humain. « *Nama, rupa* », une perception et une conception. « Cela, c'est Gérard. »

Vous pouvez vite vous convaincre que, pour vous, le monde n'a d'autre existence et d'autre réalité que les formes prises par votre conscience. Vous ne connaissez en vérité rien d'autre que les modifications de votre conscience – au sens relatif du mot « conscience ».

Nous avons la possibilité de nous mettre d'accord sur un certain vocabulaire ; nous ne pouvons pas indéfiniment utiliser des mots sanscrits ou des mots anglais. Et nous pouvons nous, en France, jouer sur l'utilisation des minuscules ou des majuscules, alors qu'en sanscrit il n'existe pas de majuscule. Nous pouvons utiliser le mot « conscience » dans deux sens différents : avec un « c », pour la conscience qui prend une forme ou une autre, la conscience au 76

sens ordinaire, la conscience au sens où tout le monde l'entend. Ce n'est pas la véritable conscience non-affectée, non-identifiée.

Et vous commencez par essayer de connaître. Connaître avec votre pensée, avec votre tê-

te, avec votre intelligence ; connaître avec vos sensations ; connaître avec votre cœur ; et, éventuellement, connaître à travers la sexualité. Nous vivons dans une civilisation qui a donné une importance exagérée à la tête. Et nous sommes imprégnés d'une culture qui, même quand elle prétend le contraire, donne la supériorité à l'intellectuel sur l'artisan et ne peut pas mettre sur le même plan, dans son admiration, l'agrégé ou le docteur ès sciences et le menuisier ou le gymnaste.

Ce n'est juste que du point de vue de l'efficacité technologique ; mais, du point de vue d'une connaissance plus importante, toute approche des enseignements traditionnels repré-

sente d'abord une mise en cause de l'intellect et une réhabilitation de la sensation, de la connaissance par le mouvement ; éventuellement une réhabilitation de la sexualité considé-

rée non plus comme une fonction biologique mais comme un mode de connaissance et, surtout, l'importance donnée au cœur comme moyen de connaissance. Je n'ai jamais vu – jamais ! – un disciple ou un maître qui soit un pur intellectuel. C'est ce qu'on appellerait en Inde un pandit – mais pas un gourou. Et très souvent l'intellect, loin de donner la connaissance véritable, l'interdit parce qu'il essaie d'étouffer le cœur et d'étouffer la sensation. Ne l'oubliez pas.

Vous partez d'une connaissance dualiste mais qu'au moins cette connaissance dualiste soit totale : je vais essayer de connaître à la fois avec mon corps, avec mon cœur et avec ma tête. Et je vais nettoyer, purifier, perfectionner ces trois instruments. Si vous avez un microscope dont les lentilles sont souillées par des taches de graisse, comment voulez-vous regarder proprement les lames que vous voulez étudier ? De la même façon, vous devez nettoyer ou purifier ces trois instruments. Purifier la tête des idées fausses qui ont été recueillies ici et là, assimilées sans vérification ; en anglais on dit : « *don't take it for granted* », « ne le prenez pas comme certain ». Purifier le corps, c'est peut-être changer votre façon de dormir, changer votre régime alimentaire et surtout habituer le corps à vivre relâché. L'impureté du corps, c'est la contraction inutile. Et vous devez éliminer ce qui est en trop dans le cœur : les émotions qui viennent l'encombrer et qui l'empêchent d'être un instrument de connaissance ou de prise de conscience par le sentiment.

Donc, la première démarche, c'est de nettoyer et purifier ces trois instruments que la nature a mis à votre disposition. Et la deuxième démarche, c'est de les perfectionner. Les chercheurs ont commencé avec une loupe, pour mieux voir ce qui était petit et en sont arrivés au microscope électronique. Vous devez aussi affiner ces instruments que la nature a mis à votre disposition. C'est l'objet de ces sciences un peu mystérieuses qu'on appelle les sciences ésoté-

riques. Et surtout comment perfectionner la possibilité d'utiliser les trois instruments en même temps, c'est-à-dire de connaître simultanément avec les sens, avec le cœur et avec la tête. De ces instruments, le plus important c'est le cœur ; celui sur lequel

d'habitude on s'appuie le moins, sous prétexte qu'on ne peut pas se fier au cœur et que le cœur est fait d'embal-lements. Mais si les émotions disparaissent, le cœur devient le suprême instrument de connaissance.

p

77

En tenant ce langage, parce que nous partons de la conscience faite de désirs et de peurs, nous demeurons dans cette dualité du connaisseur et du connu ou, si vous préférez, cette triplicité du connaisseur, de la connaissance et du connu. Est-ce qu'il n'y a pas plus à découvrir, plus à comprendre, au lieu de chercher sans arrêt à renouveler vos expériences ? Quand j'ai suffisamment vu le mont Blanc, je veux voir l'Himalaya et quand j'aurai suffisamment vu l'Himalaya, je voudrai voir la Cordillère des Andes.

C'est une des caractéristiques du monde moderne : il faut toujours autre chose ! J'ai

« fait » la Grèce l'été dernier ; j'ai « fait » l'Égypte l'été d'avant et je vais « faire » le Mexique l'été prochain. Au lieu de chercher à renouveler indéfiniment vos expériences, cherchez donc à comprendre le mécanisme même de l'expérience. Qui voit quoi ? J'ai vu le mont Blanc, j'ai vu la Cordillère des Andes, j'ai vu l'Himalaya, j'ai vu le Kilimandjaro. Qui voit quoi ? Que savez-vous vraiment du sujet qui voit ? Vous ne l'avez jamais étudié. Et que savez-vous vraiment de ce qui est vu ? La physique vous dit que ce ne sont que des particules dans du vide.

Et votre expérience vous montre déjà que tout est en changement. Il y a toujours quelque chose de nouveau.

En vérité, la seule certitude qui ne puisse pas être mise en cause c'est l'élément intermé-

diaire, c'est-à-dire la connaissance – et pas le sujet ou l'objet. Je vois la porte. Qu'est-ce qui est certain ? C'est la vision. Mais sur la porte vous pouvez avoir des doutes ; je vois une porte mais peut-être que si je prenais du L.S.D., si j'absorbais certaines substances, certaines drogues, je ne verrais plus la même porte. Et « je »... Mais qu'est-ce

que « je » ? C'est la pensée ?

La sensation ? L'atman ? Le conscient ? L'inconscient ? Que de doutes vous pouvez avoir à l'égard de « je ». Que de doutes aussi vous pouvez avoir à l'égard de la porte et encore plus si, au lieu de dire : je vois la porte, je dis : je vois Monique. Que de doutes je peux avoir sur ce

« je » et que de doutes je peux avoir sur cette Monique ! Quel mystère, un être humain en face de moi. Mais ce qui ne fait aucun doute c'est la vision. En vérité, à chaque instant, ce qui est réel – si nous parlons de vision –, c'est la vision. Si nous parlons d'action, c'est l'action. Si vous admettez que le langage du vedanta, qui distingue le réel et l'irréel, a un sens, Monique est irréelle. Un corps qui change, des pensées qui changent, des émotions qui changent. Tout se transforme. À l'instant même tout a déjà disparu pour être remplacé par autre chose qui à l'instant même a disparu pour être remplacé par autre chose. Et il en est de même pour moi qui dis : « je ».

Ce qui existe ici et maintenant, c'est la vision. En anglais, l'utilisation du participe pré-

sent comme un substantif permet magnifiquement d'exprimer ce que je tente de dire là :

« *there is only seeing* », « il y a uniquement le fait de voir ». Mais le mental lui ne songerait jamais, si on n'attirait pas son attention sur un enseignement de cet ordre, à mettre en doute le sujet qui voit et l'objet qui est vu. Et, pourtant, c'est cette mise en doute qui constitue l'ésotérisme et le chemin.

Nous partons donc de la connaissance ordinaire, dualiste : sujet-objet. Et nous commen-

çons par purifier et perfectionner cette connaissance. Au lieu de renouveler sans cesse nos expériences, nous approfondissons le mécanisme même de l'expérience. Je peux revoir deux cents fois le mont Blanc au lieu d'aller chercher le Kilimandjaro ou l'Annapurna, en essayant de voir le mont Blanc de façon toujours plus juste, toujours plus complète, toujours plus « ici et maintenant ». Et cette vision purifiée est possible à chaque seconde de l'existence. Si vous vous engagez sur ce chemin, la vie présentera un intérêt intense même si elle ne vous apporte pas chaque jour des expériences renouvelées plus extraordinaires les unes que les autres.

Vous conduisez une voiture de 5 CV, vous voudriez conduire une Cadillac mais vous n'avez jamais réellement conduit votre voiture de 5 CV. Il y aurait tant, déjà, à découvrir !

Ce que l'existence vous offre a bien plus de valeur que vous ne le croyez, parce que chaque instant est une possibilité de découvrir le réel ou l'ultime à l'intérieur des apparences.

Vous voyez bien que toute prise de conscience met en cause cette triplicité : le connaisseur, le connu et la connaissance ; celui qui voit, ce qui est vu et la vision. Qu'il s'agisse d'un phénomène que vous considérez comme extérieur à vous ou d'un phénomène que vous considérez comme intérieur à vous : une émotion, un mal de dents, une douleur, l'impression de mourir... que sais-je ? Peu à peu, vous découvrirez par vous-même que tout événement se ramène à une modification de la conscience. C'est toujours une sensation, une perception, une conception, accompagnée ou non d'émotion, de sympathie et d'antipathie, d'attraction et de répulsion. Vous découvrirez que, en vérité, le « spectacle » n'est pas exté-

rieur, il est intérieur – autant que cette distinction puisse avoir un sens – et que vous pouvez devenir spectateur de votre propre monde intérieur. En étant spectateur, vous n'êtes plus identifié.

Mais la dualité subsistera entre moi et ma sensation, moi et mon émotion, moi et ma pensée, moi et ma crainte, moi et mon envie. Et ce qu'on peut appeler « le connaissant ultime » ou « le connaissant suprême » n'est connu par rien. Il n'est même pas juste de dire qu'il se connaît lui-même. *Vous pouvez connaître tout ce que vous n'êtes pas, au sens métaphysique du mot « être » ; mais ce que vous êtes, c'est-à-dire l'atman, vous pouvez seulement l'être.* Et c'est la réalité essentielle. Pour vous, aujourd'hui, c'est seulement un mot, un pressentiment, un éclair de compréhension qui est venu et qui a disparu ; peut-être un moment « inoubliable »... et oublié. De nouveau, le mental reprend sa puissance et cet atman qui vous a paru si important un moment de votre vie, recule dans l'ombre ; ce qui occupe vraiment votre conscience, c'est votre peur, votre désir, votre souffrance.

Croyez-vous que quand le soleil est caché par les nuages, il ait disparu pour autant ? Et vous pouvez revenir à cette dissociation ou discrimination encore dualiste. Je suis le témoin ; je suis le spectateur. La dualité est maintenue. Je suis le témoin d'un état d'âme ; juste maintenant voilà les pensées, voilà les sensations, voilà les émotions. Peut-être que ce sont des idées noires, des sensations horriblement

pénibles et des émotions très douloureuses. Et j'essaie d'en être le témoin. Mais ce témoin, c'est encore « moi ». Ce témoin, il s'exprime et on l'exprime par les mots : « je suis ». Pas « je suis gai », « je suis triste », « je suis impatient »,

« je suis inquiet », « je suis rassuré », « je suis guéri », « je suis malade » – simplement : « je suis ». « Je suis », c'est la forme ultime ; au-delà de « je suis », il n'y a plus aucune forme. *C'est pourquoi les écoles diverses se sont demandé s'il était juste ou non d'utiliser « Je suis » (aham asmi) pour désigner le suprême*. En général les hindous répondent « oui ». Et Ramana Maharshi citait souvent la parole de l'Ancien Testament : « Je suis Celui qui suis », comme la plus grande définition qui puisse être donnée de l'Absolu. Les bouddhistes au contraire ont nié même ce « je suis ». Il peut encore y avoir conscience du « je suis » comme une forme ultrafine mais qui n'est pas l'ultime. Et le suprême ne peut même plus être désigné comme « Je suis ». Par conséquent rien d'autre que le silence ne peut l'exprimer – rien d'autre que le silence. C'est vrai.

C'est pourquoi on a parlé de ténèbres qui sont au-delà même de la lumière, de vide, d'abîme ; des mots que vous rencontrez dans la théologie ascétique et mystique, et que vous ne devez pas essayer d'interpréter à travers vos souvenirs et vos expériences ordinaires, puis-79

que les témoignages des mystiques disent aussi que ce vide, cette disparition de toute l'expé-

rience habituelle est la suprême béatitude, le *nec plus ultra*, le *summum bonum*.

Vous vous laissez toucher par ces paroles. Une part du rôle des gourous à travers les siè-

cles a été de proclamer cette vérité suprême de l'homme ; ensuite, de montrer le chemin : comment en faire une réalisation personnelle ; mais aussi de crier – non avec des cris de co-lère mais des cris d'espérance : « Tu n'es pas cet amas de peurs, de désirs, de souffrances, condamné de toute façon à la mort ; tu es cette glorieuse réalité, tu es l'atman. »

Que de gourous ont pu toucher, ébranler, convaincre, simplement parce que les disciples avaient confiance en eux, avaient l'impression que le gourou ne mentait pas, parlait de ce qu'il avait découvert lui-même. « Je sens que cela doit être vrai – et je sais un peu mieux vers

quoi je vais. » Déjà une espérance commence à éclairer mon chaos, mes emportements, mes frustrations, ma tragédie personnelle.

Puissiez-vous être touchés par ce langage : « Vous n'êtes pas ce que vous croyez être. » Je ne vous dis pas : « ce monde est irréel… » ; je vous dis : « *Vous* » – à chacun : vous – ce que vous êtes tellement certains d'être, vous ne l'êtes pas ; cet ego douloureux, ces désirs, ces peurs, ces émotions, ces craintes. Vous êtes l'atman ; vous n'êtes pas *chitta*, vous n'êtes pas *buddhi*, vous n'êtes pas *ahamkar*, vous n'êtes pas manas : vous êtes Conscience et béatitude.

p

Puissiez-vous voir que l'ego, lui, ne peut concevoir qu'à travers la dualité fondamentale du rassurant et du menaçant, de l'heureux et du malheureux, de l'agréable et du désagréable.

Immédiatement l'ego entend ces paroles en mode dualiste, c'est-à-dire comme le triomphe de ce qu'il aime et veut sur tout ce qu'il n'aime pas et ne veut pas. C'est cette approche dualiste que vous pouvez abandonner.

Et je reviens, mais peut-être vous pouvez l'entendre d'une manière déjà quelque peu nouvelle, à ce que je disais tout à l'heure : ne confondez pas la discrimination et le refus, et méfiez-vous de ce qu'on a nommé « approche de la réalité par la négation de l'irréel ». Ce n'est pas la Conscience ou le témoin qui reconnaît l'irréalité, c'est l'ego qui nie ce qui lui dé-

plaît et, par conséquent, qui s'enferme dans sa prison. Vous ne pouvez pas nier « ce que vous n'êtes pas » ; vous ne pouvez pas refuser « ce que vous n'êtes pas ». En quoi est-ce que cela vous concerne ? Si vraiment vous n'êtes ni les pensées, ni les émotions, ni les sensations, pourquoi vous battez-vous contre vos idées noires, pourquoi vous battez-vous contre vos sensations pénibles ou douloureuses et pourquoi vous débattez-vous dans vos émotions cruelles – si vous n'êtes pas tout cela ?

Ne vous méprenez pas. Peut-être lirez-vous un texte juste et estimable dans lequel, à un moment donné, pour des disciples donnés, un maître aura affirmé : « Sachez dire non, sachez dire non aux émotions, sachez dire non aux pensées, sachez dire non aux sensations ; vous n'êtes pas cela, vous êtes le Soi. » À qui s'adressait-il ? À quelle qualité de disciple ? À

quelle écoute ? Le refus ne vous libérera jamais. En refusant vous donnez la réalité – vous donnez *pour vous* la réalité – à ce dont on veut vous montrer l'irréalité. En refusant une émotion, vous la rendez réelle et bien réelle pour vous ; en refusant une sensation, vous la rendez réelle et bien réelle pour vous ; en refusant les idées qui vous obsèdent, vous les rendez réelles et bien réelles pour vous.

80

La plus belle façon de rendre irréel, c'est de dire : « oui ». Ceci est l'esprit suprême de tous les enseignements. Un homme qui a beaucoup cherché dans sa vie s'appelait Robert Godet. Il a été une des premières ceintures noires en France. On parlait beaucoup de l'esprit du judo, si différent de l'esprit de la boxe, de la lutte ou du catch. Et lui a écrit un livre qu'il a appelé non pas « L'esprit du judo » mais « Le judo de l'esprit ». Le fondement du judo, c'est le « oui », contrairement aux autres formes de lutte ou de combat qui sont fondées sur le

« non ». On me pousse ? Je recule. On me tire ? J'avance. Oui.

La meilleure manière de reconnaître l'irréalité relative de ce à quoi vous vous êtes identifié jusqu'à présent, de discriminer entre l'éternel et l'éphémère, c'est de dire « oui ». Et ce qui en vous est capable de dire « oui », c'est ce qui est libre, c'est ce qui n'est « pas ceci et pas cela ». C'est ce « oui » qui vous conduira à la Conscience ultime, au-delà même de « je suis ».

C'est seulement après la mort de Swâmiji que j'ai un jour réalisé l'immensité d'un mot si souvent prononcé par lui. Quand je frappais discrètement à la porte de sa chambre parce que c'était l'heure de mon entretien, Swâmiji était souvent en train d'écrire et, immédiatement, il me faisait un signe de tête pour dire que je pouvais entrer, posait la feuille de papier, refer-mait le stylo, parfaitement disponible. Et presque toujours, Swâmiji, quand je me présentais à lui, disait ce premier mot : « *Yes* », « *Yes*, *Arnaud* ». Moi je l'entendais comme un petit mot d'introduction ; il faut bien commencer. Un petit mot d'introduction ? C'était le mot le plus immense que je pouvais entendre et le mot le plus immense que vous pouvez entendre.

Quelqu'un me disait « oui », tout de suite, d'emblée, avant que j'aie ouvert la bouche. Sans savoir si j'étais calme ou nerveux, plein d'amour et de gratitude ou plein de malaise et de rancune, sans savoir si j'avais mis l'enseignement en pratique et progressé ou si au contraire, je piétinais, le premier mot de Swâmiji était : « Oui ». « *Yes*,

Arnaud »

Le mot « oui » est le plus beau mot d'amour qui ait jamais été prononcé. Tous les « bien-aimé » et tous les « chéri » sont insignifiants à côté du simple mot « oui ».

Et, à cet égard permettez-moi de vous dire comment un certain enregistrement sur bande magnétique a eu pour moi un sens tout à fait différent de celui qu'il avait pour ses autres auditeurs.

Je suis arrivé un jour sur un plateau de télévision, afin d'enregistrer une petite introduction au film sur les soufis d'Afghanistan. C'était la dernière fois que je mettais les pieds sur un plateau de télévision. J'arrive un peu en avance et je vois les techniciens : cameramen, équipe du son, électriciens, directeur de la photo, tous groupés en train d'écouter une bande.

La plupart me connaissaient, savaient bien qui était Desjardins, et ils sourient et ils me demandent : « Tiens, tu veux entendre ? » C'était une bande qui échappait à la vulgarité parce qu'elle avait été enregistrée par une très grande comédienne, ce qu'on appelle un « morceau de bravoure » pour une actrice, consistant à évoquer de manière parfaitement érotique l'acte sexuel, depuis les prémices jusqu'à la fin, en utilisant uniquement le mot : « oui ».

Il faut dire que si, en écoutant, on se situait dans la partie sexuelle de soi-même, c'était en effet très érotique. Imaginez toutes les différentes manières dont une grande comédienne peut dire « oui » dans ces circonstances, depuis un petit « oui » perlé, jusqu'à un « oui » grave, un « oui » rauque, un « oui » comme un cri, un « oui » haletant, un « oui » prolongé.

Toutes les phases de l'union pouvaient être devinées ; on aurait presque pu dire sur quelle partie du corps elle était embrassée ou caressée. J'ai commencé par admirer – car c'était admirable – le talent de l'actrice. Et puis, brusquement, je n'ai plus entendu que le mot « oui ».

Qu'est-ce que la sexualité, qu'est-ce que faire l'amour et se donner, si on n'est pas névrosé, 81

inhibé, si on ne se retient pas et si on ne triche pas ? S'unir, communier. Et tout était exprimé avec ce seul mot « oui ». Aucun autre mot, en effet, n'était nécessaire. Et d'instinct, d'intuition, cette actrice l'avait choisi.

Ce mot « oui », c'est le sens suprême du « amen » hébreu, du « amin » arabe. C'est le sens suprême du « aum » sanscrit. « Oui » à Brahma, « oui » à Vishnou, « oui » à Shiva,

« oui » à la naissance, « oui » à la vie, « oui » à la mort. C'est le « oui » de la Vierge Marie à l'Ange et la tradition catholique a même reconnu une « Notre-Dame du Oui ».

p

Si l'enseignement du vedanta a un écho en vous, si vous sentez que cet enseignement fondamental sur l'être et le devenir, le réel et l'irréel (« *sat* » et « *asat* ») a une valeur pour vous ; si vous pensez que l'espérance suprême réside dans la découverte de la vie éternelle ou de la nature-de-Bouddha ou de l'atman et que le miracle serait en effet de réaliser que vous n'êtes pas ce corps périssable, que vous n'êtes pas cet ego qui peut être humilié ou glorifié, trahi ou aidé, mais que vous êtes le substrat immuable, le fondement immuable… souvenez-vous du « oui ». La meilleure façon de discriminer entre le réel et l'irréel, l'éternel et le non-

éternel, l'absolument non-dépendant et le conditionné, c'est le « oui ». Ce à quoi vous dites

« oui » perd son pouvoir sur vous. C'est en disant « oui » que vous cessez de vous identifier ; c'est en disant « oui » que vous retrouvez votre liberté.

« Je ne suis pas ces pensées parfois douloureuses, ces sensations parfois douloureuses, ces émotions parfois douloureuses ; je ne suis pas ces pensées si souvent douloureuses, ces émotions si souvent douloureuses, ces sensations si souvent douloureuses. » C'est bien pour ça que je peux leur dire « oui ».

Comment pouvez-vous être vraiment libre de ce que vous ne connaissez pas ? Comment pouvez-vous connaître ce à quoi vous dites « non » ? Le « oui » est la parole libératrice entre toutes. Et vous découvrirez Cela qui ne peut pas être connu, ne peut pas être exprimé, ne peut pas être dit, ce que seul désigne le paradoxe – la réconciliation des contraires et ce que seul exprime le silence. Conscience, certainement au-delà même de ce qu'on appelle *chit* en sanscrit, la Conscience qu'hindous comme bouddhistes dénomment *prajna* (et Swâmiji s'appelait Swâmi Prajnânpad, le « support de *prajna* »), ou encore ce qu'on a appelé l'éternité ou l'au-delà de la naissance et de la

mort, ou tout simplement immortalité : « *amrit* ». Mais naissance et mort, ne l'entendez pas seulement comme la naissance d'un bébé et la mort d'un vieillard. Tout le temps, il y a naissance, tout le temps il y a mort. L'instant naît – l'instant meurt ; l'instant suivant naît et meurt, et l'instant d'après naît et meurt. Le Soi est ce qui ne connaît ni naissance ni mort et qui ne peut pas être connu et que vous, au sens de « moi », ne pouvez pas comprendre, car le fini ne peut pas inclure l'infini.

Vient un instant où l'effort s'arrête, impuissant ; les mots s'arrêtent, impuissants ; la tentative de comprendre s'arrête, impuissante. Vous avez été jusqu'au bout de ce que vous portiez en vous, jusqu'au bout de la possibilité d'utiliser les instruments que vous avez, ou plutôt les instruments que vous êtes. Et, arrivé au bout, vous faites silence. Il n'y a plus connaissance, il y a simplement être. Et cet Être, qui est réellement au-delà de toute distinction ou opposition entre être et non-être, « au-delà du par-delà de l'au-delà » comme dit la Prajnaparamita, c'est vraiment l'océan où naissent et où retournent toutes les vagues, tous les mo-82

ments de conscience, toutes les perceptions. C'est l'infini, à l'intérieur duquel prennent place les formes finies.

Cette Conscience peut régner, suprême, par elle-même ou coexister avec la conscience des formes qui apparaissent et disparaissent ; et c'est d'un œil égal que vous voyez ce corps,

« votre » corps, et les autres corps. La Conscience n'est plus individualisée ; elle devient universelle. Entre cette Conscience absolument non affectée et les formes, l'ego a disparu. Il y a bien encore perception, mais très relativisée, du monde qui autrefois était pour nous, et auquel la Conscience suprême est liée sans être liée, associée sans être associée, par l'amour.

Vous découvrez, par votre propre réalisation, une mystérieuse trinité entre la conscience, les phénomènes et l'amour.

QUATRE

Réaction, action, spontanéité

I l est normal que, pendant un certain nombre de mois ou d'années, vous receviez l'enseignement par fragments, à travers un silence, un regard, une parole, et à travers vos propres découvertes qui ne viennent que par la mise en pratique.

Vous découvrez un aspect concernant par exemple l'acceptation, un autre aspect concernant l'action, un autre concernant la conscience de soi et vous devez coordonner peu à peu ces différents éléments. Le chemin de chacun est particulier et vous ne pouvez pas toujours, loin de là, comparer vos découvertes avec celles d'un ou d'une autre, même si vous sympathisez et si vous avez l'impression de vous comprendre. Ne l'oubliez pas. Chaque chemin est unique.

Et, même si vous êtes liés, amis, n'essayez pas d'apprécier votre voie conçue comme une totalité à travers les moments de compréhension successifs de ceux avec qui vous cherchez à partager votre expérience.

D'autre part, il semble que des vérités de l'enseignement, ou disons simplement nos ré-

unions, se situent à des niveaux différents. Mais je tiens à dire « il semble » ; il semble qu'une causerie puisse se situer à un niveau très simple et qu'elle soit accessible à tout auditeur qui écoute d'une oreille un peu sympathique et que d'autres ne soient accessibles qu'à ceux qui ont beaucoup cheminé, beaucoup lu et sont déjà aptes à comprendre des réalités plus étonnantes que celles de l'expérience quotidienne. Et pourtant, cette distinction n'est qu'une apparence parce que tout se tient intimement. Vous ne pouvez pas séparer des autres un élé-

ment de l'enseignement. La vie est une totalité, l'univers est une totalité, un être humain est une totalité, le chemin est une totalité et l'ensemble des niveaux physique, grossier, subtil, causal, ultime est une totalité aussi.

Le but du chemin est le plus souvent appelé éveil ou libération. Ces deux mots sont, bien entendu, pleins de sens. Si on les a choisis et si on les transmet depuis des siècles et des millénaires, ce n'est pas arbitrairement. Ils portent en eux-mêmes une affirmation, celle d'un changement de statut radical, absolu. À l'intérieur d'une prison, vous

pouvez être plus ou moins confortablement installés, en plus ou moins bonne santé, plus ou moins bien nourris, mais vous êtes ou vous n'êtes pas libérés. À l'intérieur du sommeil, vous pouvez faire des cauchemars ou des rêves heureux mais vous êtes ou vous n'êtes pas réveillés. Et au moins que cette vérité sur laquelle hindous et bouddhistes sont unanimes, même si sur d'autres formulations les écoles divergent, au moins que cette vérité soit pour vous une certitude.

Envisagée du point de vue de la prison ou du sommeil, cette libération peut apparaître comme une acquisition : je suis en prison, je considère que je n'ai pas la liberté et quand j'ai purgé ma peine et que je quitte la prison, j'ai l'impression de gagner cette liberté que je n'avais pas. Mais, en vérité, votre vraie nature est libre et vous perdez seulement une condition qui s'était surajoutée à votre liberté, celle de l'emprisonnement. De même votre vraie nature est d'être éveillés et sortir du sommeil n'est pas à proprement parler un gain mais simplement la fin d'une modalité d'être adventice. Ne l'oubliez jamais et ne confondez pas des améliorations à l'intérieur de la prison ou du sommeil – même si celles-ci vous paraissent d'ordre spirituel – et l'éveil. Vous pouvez obtenir des accomplissements yogiques importants, développer des pouvoirs qui sortent de l'ordinaire, acquérir une maîtrise et un rayonnement certains, tout en restant à l'intérieur du sommeil et de la prison. Et vous pouvez aussi être éveillé ou libre mais sans avoir apparemment, aux yeux des autres hommes, rien d'extraordinaire. Quand certains êtres éveillés se trouvaient avoir de surcroît, sur le plan relatif de leur manifestation, des dons éclatants, ils ont connu la notoriété et la tradition a conservé leur nom. Mais aucune tradition ne nie qu'un moine effacé et ignoré puisse avoir atteint la sagesse suprême ni qu'un disciple ayant beaucoup progressé sur le chemin qui s'ouvre à tout homme pour devenir réellement un homme, ne soit pas forcément libéré.

Cet éveil représente réellement une rupture de niveau complète, un passage de l'existence à l'être. Il est bien normal, tant qu'on est encore soumis au mental ou à l'ego, qu'on se représente presque inévitablement le chemin et le but comme une progression, la disparition de certaines limites, l'acquisition de certaines possibilités qu'on ne possède pas aujourd'hui.

Ce point de vue a un sens et une valeur, mais qui demeurent limités. S'il suffisait d'entendre : « Lâchez prise, abandonnez l'ego », pour être libéré, le chemin serait plus facile qu'il ne l'est et les êtres libérés seraient plus nombreux. Or, l'expérience montre aussi que, tout en

étant infiniment simple, cette libération doit avoir quelque chose de bien subtil pour que tant de destins lui aient été consacrés sans qu'elle se produise. Il est possible de faire beaucoup d'efforts, d'obtenir beaucoup de résultats, dans une ligne que l'on s'accorde pour nommer spirituelle ou ascétique, et de manquer cette toute simple libération ou ce tout simple éveil. Un certain mode d'être a disparu, ce qu'on appelle techniquement la disparition du sens de l'ego, ou encore le « lâcher-prise ». Les réponses de maîtres célèbres ou moins célè-

bres concernent tantôt le chemin, tantôt la libération. Parfois le gourou décrit l'accomplissement qui est le sien, les conditions ou plutôt l'absence de conditions et la liberté intérieure qui sont devenues les siennes. Parfois les textes ou les réponses des sages concernent au contraire les multiples détails, vicissitudes et péripéties de la voie.

C'est sur ce changement de plan que je veux insister aujourd'hui. Mais, c'est vrai aussi, ce changement de plan doit être préparé. Les traditions orientales admettent qu'il ait pu être préparé dans des existences antérieures et que, pour certains, l'éveil vient très vite, très facilement, du fait de leur maturité particulière. Mais ceux-là n'ont guère besoin d'un gourou alors que l'enseignement de tous les maîtres, qu'ils soient hindous, tibétains, soufis ou zen, s'est toujours adressé à des hommes et des femmes ardents, sincères, courageux, mais qui avaient un chemin plus ou moins long et laborieux à accomplir, pour mûrir – comme un fruit mûrit avant de tomber – afin que cet éveil s'accomplisse.

Vous trouveriez dans beaucoup de témoignages de valeur, notamment du bouddhisme zen, des indications montrant comment des efforts intenses, acharnés, sont destinés à conduire à une sorte d'impasse qui permet de passer au-delà de l'effort. Et pourtant ce saut

au-delà de l'effort ne peut s'effectuer que si l'on a été, avec une grande détermination, jusqu'au bout de l'effort possible. Donc, premier point, pour vous-mêmes, ne vous laissez pas abuser par les accomplissements annexes de l'éveil. Il arrive en effet qu'au cours du chemin, et avant même l'éveil, se développent certaines capacités *siddhis* ou charismes, et qu'un être

« éveillé » bénéficie, dans le relatif, de pouvoirs plus ou moins hors du commun. Mais ce n'est pas une loi. Par contre, c'est une tentation, et une tentation qui n'a guère épargné les chercheurs spirituels hindous, que d'atteindre à un statut de l'ego beaucoup plus glorieux mais de passer à côté de la réalisation. Tant que persiste le sens de l'ego qui

compare et qui demande, il est normal que subsiste cette tentation d'unir la sagesse et la suprême glorification de l'ego.

L'ego, diaboliquement, continue à attendre quelque chose de la libération, d'autant plus que les sages qui peuvent nous toucher le plus, en tout cas dans les premières années de notre recherche, sont généralement ceux dont le rayonnement « miraculeux » nous fait envie.

Mais il ne peut y avoir libération que si toute demande particulière de l'ego a disparu. C'est un *sine qua non*. Tant que l'ego conservera la moindre idée de ce que doit être la libération, celle-ci sera toujours pour demain. Effectivement, si l'effacement de l'ego est total et que cette libération a lieu, qu'elle soit accompagnée ou non de certains pouvoirs, elle est le seul état parfaitement heureux, complet et, surtout, absolument au-delà de toute conception par le mental. La présence ou l'absence de ces dons particuliers ne fait aucune différence, sinon il ne pourrait plus être question d'éveil ou de libération mais d'une prison et d'un rêve beaucoup plus glorieux (j'emploie ce mot glorieux parce que Swâmiji l'utilisait assez souvent :

« *self glorification* »). Du point de vue de l'éveil, les à-côtés de l'éveil n'ont aucune valeur. Ils n'en conservent que pour ceux qui sont encore soumis à la multiplicité, au temps, à la comparaison et qui peuvent considérer que, selon eux, Kangyur Rinpoché paraît plus impressionnant que Dudjom Rinpoché ou Gyalwa Karmapa plus impressionnant que Khentsé Rinpoché ou les maîtres zen plus impressionnants que les maîtres soufis qu'ils ont rencontrés. Du point de vue de la libération – si l'on ose parler d'un point de vue de la libération

– ces considérations sont dépassées. La comparaison, la demande et la crainte ont disparu et toute question de *faire*, au sens que nous avons donné jusque-là à ce mot, a disparu aussi. Et ici, je voudrais insister sur un point un peu particulier.

p

Je viens d'employer le mot « faire ». C'est un mot particulièrement important sur le chemin. Je l'ai beaucoup entendu en anglais, « *to do* ». En anglais, il existe deux mots, qu'on traduit en français communément par « faire » : « *to make* », qui veut dire faire au sens de fabriquer et « *to do* » qui veut dire faire au sens de agir. Et ce mot faire ou agir vous demandera une réflexion poursuivie pendant des années

et une compréhension qui changera d'année en année. Par exemple, dans le premier enseignement vivant avec lequel j'ai été en contact à l'âge de vingt-quatre ans, celui de Gurdjieff, exprimé dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, le mot « faire » est le terme essentiel. Gurdjieff affirme : « On ne fait rien, tout arrive. » L'homme (en tout cas l'homme actuel) est incapable de faire et « il n'y a qu'un seul pouvoir miraculeux : la capacité de faire ». À l'autre extrémité, l'enseignement hindou, tel qu'on l'entend répété dans les ashrams divers et auprès de pandits, de shastris et de swâmis, insiste sur l'illusion du « faire » et, quand, en 1959, j'ai découvert l'Inde et le vedanta, j'ai été 86

quelque peu surpris en entendant un langage nouveau. L'expression que je retrouvais au cours de différents entretiens, aussi bien au nord de l'Inde qu'au sud, était : « *free from the "I am the doer" illusion* », libre de l'illusion : « je suis l'agissant, l'auteur des actions ».

Il y avait de quoi être dérouté. Depuis dix ans, dans l'enseignement Gurdjieff, je m'étais donné comme but la capacité de faire, j'étais arrivé à la conviction qu'en effet je ne faisais pas, que tout se faisait mécaniquement à travers moi, sauf à de bien rares moments, et maintenant on me proposait surtout de ne plus faire et de perdre l'illusion que c'était à moi de faire, que je pouvais faire ou que j'avais la capacité de faire. Vous voyez comme on peut être vite désorienté par le langage si on entend des entretiens ou si on lit des livres, à moins d'être pris en charge par un maître qui, peu à peu, comprend, je dirais presque apprend, notre langage, le sens que nous donnons aux mots, dans quelle mesure ceux-ci nous éclairent ou, au contraire, obscurcissent notre vision, et qui nous aide à leur donner un sens vivant puis à les faire disparaître pour les remplacer par des expériences et des certitudes.

Effectivement, il est tout à fait légitime de décrire la libération comme un renoncement absolu à faire ou comme le constat de sa totale impuissance à faire, au vrai sens des mots

« faire » ou « agir ». Mais c'est réellement le plus haut accomplissement, que vous pouvez prendre comme synonyme d'éveil, et qui ne peut advenir que si vous êtes allés jusqu'au bout de votre effort pour devenir capables de faire. Ceux qui connaissent un peu cet enseignement de Swâmi Prajnânpad vont reconnaître quelques paroles si importantes que je les cite d'abord en anglais, c'est-à-dire avec les mots mêmes de mon gourou : « *to do, there must be a doer* », « pour agir, il faut qu'il y ait un agissant » ; ou bien : « *first the doer, then the*

deeds »,

« d'abord l'agissant, ensuite les actions ». Et, sur ce point, renseignement de Swâmiji rejoi-gnait celui des *Fragments d'un enseignement inconnu*. Le manque d'unité intérieure, la succession de personnages qui se lèvent en nous et disparaissent, remplacés par un autre, la puissance efficace de l'inconscient pour nous pousser à des réactions dont nous ne savons pas les véritables motivations, tout cela nous empêche de « faire » et une première partie du chemin, qui peut durer quelques années, sera la perte d'une série d'illusions à cet égard et la découverte expérimentale de cette incapacité à faire. Vous ne la découvrirez que peu à peu ; même si vous donnez votre adhésion au langage de Swâmiji, vous ne pouvez pas sentir tout ce qui est impliqué dans de telles affirmations. Seules la vigilance, la prise de conscience, la connaissance de soi dans le relatif, peuvent vous convaincre de ce que je reprends à mon compte aujourd'hui. Comment fonctionnent vos impulsions, vos décisions, vos volontés, vous ne le savez pas. Le corps, l'émotion, la pensée, le sexe ont leurs propres mécanismes qui se renforcent ou se contredisent les uns les autres. Pendant longtemps l'inconscient demeure le maître si un effort intense, prolongé, par moments héroïque, n'a pas été mis en œuvre, soit par une plongée directe dans l'inconscient, soit par une vision immensément lucide du fonctionnement de cet inconscient dans l'existence.

Cette prise de conscience est possible pour celui qui a la détermination et l'acuité de regard nécessaires, à condition de comprendre que vos actions s'insèrent toujours dans un ensemble, l'ensemble de votre situation mentale et de la situation extérieure dans laquelle vous vous trouvez. Cette situation concrète, ici et maintenant, est votre meilleure garantie ou garde-fou contre les ordres souterrains de l'inconscient. L'inconscient, lui, ne connaît que sa propre loi et son propre monde. Il est à la source de la vision déformée par laquelle on ne vit pas dans le monde mais dans son monde. Seulement le monde, lui, est là. Et, si la *buddhi* est suffisante, instant après instant, pour nous aider à revenir de notre monde au monde, il est 87

possible de cerner de manière indubitable ce fonctionnement purement réactionnel qui ne mérite en aucun cas de s'appeler « agir ». En se mesurant avec la réalité relative, il est possible de voir comment des mécanismes tout-puissants qui ne tiennent pas compte de cette réalité veulent s'imposer à vous. Et il existe une possibilité effective de *chitta shuddhi* (purification de cette mémoire inconsciente faite des vasanas et des samskaras) accomplie dans l'existence simplement par la décision de faire ou, pour reprendre le vocabulaire de Swâmiji,

d'agir au lieu de réagir. C'est une lutte qui peut, pendant des années, vous paraître presque totalement vouée à l'échec. Et pourtant il y a une issue.

Le but, éveil ou libération, est la fin de quelque chose. Une façon d'être – par conséquent une façon de voir l'existence et une façon de concevoir l'action – disparaît et l'action fait place à ce que les hindous et les bouddhistes appellent en anglais *spontaneity*. Mais nous n'en sommes pas là immédiatement et le chemin nous montre d'abord notre incapacité à faire.

Les actions ne sont que des réactions, et Swâmiji insistait : « *Don't mistake reaction for action* » : « ne prenez pas une réaction pour une action ». Par la connaissance de soi, vous dé-

couvrez peu à peu, et c'est déjà très important, que vous n'agissez pas. C'est une découverte, parce que les hommes vivent dans l'illusion d'agir : des mécanismes tout-puissants sont à l'œuvre en vous, je dis bien tout-puissants, sur lesquels vous n'avez d'abord aucun pouvoir, qui ne tiennent pas compte de la réalité relative du monde phénoménal, et qui vous condamnent à vivre dans votre monde. Ces mécanismes suivent implacablement et stupidement leur propre loi. Certains destins ont été ravagés par ce genre de réactions et, vus du dehors, ils paraissent n'avoir été qu'une suite d'erreurs qu'un observateur peu psychologue jugerait évitables. L'observateur plus informé de la psychologie comprendra que ces erreurs obéissaient à des lois mais elles n'en sont pas moins douloureuses. Un premier aspect de la vision du réel, au moins à un certain niveau, c'est celui de ce divorce poignant, tragique, entre la plupart des existences et la réalité relative. Il consiste à voir, autour de soi, les autres, mus par leurs propres mécanismes, aller de réactions en réactions au long d'une existence faite de souffrances, menée dans ce qu'on appelle en Inde « *avidya* », la non-vision, donc qui ne pourra pas conduire à la grande vision, à l'éveil, au dépassement de l'ego.

Parfois, ce divorce entre le monde réel et le monde particulier d'un individu est flagrant.

Dans des cas de psychoses ou de névroses graves, le monde subjectif de l'individu ne correspond plus au monde objectif ; mais c'est vrai même dans des conditions beaucoup plus subtiles que les névroses patentes. Il y a toujours un léger décalage et il y a toujours cette impuissance à faire. Quand les conditions mécaniques, les chaînes de causes et d'effets, permettent, au moins à certaines époques, que vos réactions s'harmonisent à peu près avec le courant des événements,

vous avez quelques années de réussite qui peuvent être suivies d'un échec. Ou bien vous rencontrez une réussite dans un domaine, le domaine professionnel, par exemple, mais votre vie est un désastre sur le plan sexuel et amoureux. Les différents destins ne sont pas identiques, mais un destin peut avoir été apparemment réussi aux yeux des observateurs et même aux yeux de celui qui l'a vécu sans avoir conduit pour cela à la libération et à l'éveil.

Donc, la première étape, c'est de découvrir, je dis bien de découvrir car c'est une première surprise : « mais je n'agis pas ! » Je n'agis pas, je ne fais pas, les choses se font. Ouspensky rapporte des paroles de Gurdjieff selon lesquelles celui-ci affirme : « Vous n'avez pas le droit de dire : "je parle", mais : "en moi ça parle". » Et, bien des années plus tard, j'avais eu une confirmation catégorique de Swâmiji que l'expression « *it speaks* », « ça parle », au lieu de « je 88

parle », était parfaitement juste « à condition que ce *it* ne soit pas entendu comme une entité stable, permanente, cohérente ».

Peut-être le découvrirez-vous d'abord chez d'autres. Mais puissiez-vous avoir la simple intelligence de vous dire : « Il n'y a aucune raison pour que je sois le seul qui échappe à la loi universelle ; je fonctionne certainement de la même façon, mais je ne m'en rends pas compte en ce qui me concerne. » Et vous serez amenés à un effort intense de vigilance. Beaucoup d'exercices permettent de développer cette vigilance et de rendre d'abord plus conscientes les actions simples, à commencer par les exercices assez connus du bouddhisme hinayana : marcher consciemment, respirer consciemment, s'asseoir consciemment. « Quand le disciple marche, il sent : je marche ; quand le disciple inspire, il sent : j'inspire ; quand le disciple expire, il sent j'expire. » Peu à peu, cet effort de vigilance, cet effort pour agir et non réagir, va croître et vous envisagerez non plus le geste précis que vous êtes en train d'accomplir mais l'ensemble de votre existence, les décisions, les grandes options. Qu'est-ce qui s'est produit jusqu'à aujourd'hui, qu'est-ce qui m'est arrivé, qu'est-ce que j'ai fait, qu'est-ce que j'ai décidé, qu'est-ce que j'ai réussi, en quoi ai-je échoué ? Des événements se sont produits : de certains j'ai cru être responsable, d'autres sont advenus bien malgré moi. Certaines de mes « actions »

ont causé les effets que j'attendais, d'autres des effets tout à fait différents, d'autres encore les effets que j'escomptais plus ceux que je n'escomptais pas. Votre existence a consisté essentiellement à être comme ces chevaux ou ces chameaux aux yeux bandés que, dans certains pays d'Orient, on voit tourner en rond indéfiniment pour

moudre du grain. Vous avez continué, continué, de jour en jour, à parer les coups, à courir après un but, à tenter de maintenir une situation qui s'écroulait ou d'en créer une qui vous satisferait plus, ou de mettre fin à une autre qui ne vous convenait pas, dans le domaine sexuel, dans le domaine sentimental, dans le domaine professionnel.

Je me souviens du choc que j'ai reçu en regardant ces animaux, chevaux ou chameaux, aux yeux bandés qui tournent en rond des journées entières pour servir l'intérêt de leur propriétaire. J'ai eu l'impression que c'étaient nos destinées, la mienne et celle des autres. Nous peinons, nous luttons, nous nous efforçons, mais dans quel but ? Pour servir des forces qui nous poussent, qui nous animent, qui nous tirent. Et puis ? Cela va durer jusqu'à quand ?...

Allons-nous, comme disait Swâmiji, « mourir sous le harnais » ?

Je veux donner un sens réel à mon existence et je veux être capable de faire. Quels sont ces mécanismes à l'œuvre en moi qui m'empêchent de faire ? Comment puis-je réellement tenir compte des circonstances, pour que mes actions soient justes par rapport à mon but ultime : être enfin heureux de façon définitive et permanente ? Quelles sont les actions qui vont me conduire à ce but ultime ? Quelles sont les actions qui vont m'illusionner et ne me donner que des bonheurs apparents, éphémères ou pas de bonheur du tout ? Et vous verrez la nécessité d'être capables d'agir. « *To do, there must be a doer* », « Pour agir, il faut un agissant ». Je veux devenir un agissant.

p

Toute une partie de la sadhana tourne autour de ce thème : contrôle de soi, maîtrise de soi, connaissance de soi, réunification, capacité de se voir tel que l'on est et de voir le monde phénoménal tel qu'il est. Cet effort pour être dans le monde, pour *répondre* de façon juste et non pas *réagir*, produira des fruits beaucoup plus importants que certains d'entre vous au 89

Bost ne le croient. Parce que le fait d'aller chercher directement dans l'inconscient la cause ou la source de votre aveuglement est parfois efficace et peut donner des résultats, beaucoup pensent que c'est le grand chemin. Or cette libération par rapport au poids du passé – essentielle dans tous les yogas sans exception – ne s'accomplit pas toujours par une plongée directe dans l'inconscient.

Dans les ashrams que j'ai connus autres que celui de Swâmiji, *chitta shuddhi*, la purification du réceptacle des vasanas et des samskaras, s'accomplit dans le courant de l'existence par une compréhension nouvelle et une remise en cause de nos fonctionnements, une pleine conscience du heurt de nos mécanismes personnels avec la réalité. Certains gourous, Mâ Anandamayi par exemple, que j'ai beaucoup approchée à une certaine époque de ma vie, utilisent abondamment la méthode consistant à créer ou laisser se créer des conditions particulièrement difficiles, donc particulièrement propices, pour permettre à celui qui cherche vraiment la libération de voir ses propres réactions : ses refus, ses désirs, tout ce qui en lui n'est pas en union et en harmonie avec les circonstances de l'instant.

Dans les textes publiés par l'ashram de Mâ Anandamayi, on note beaucoup de témoignages de disciples qui, à cet égard, sont extrêmement intéressants et éloquents et vous pourriez très facilement vous mettre à la place de ces disciples, dans ces mêmes conditions.

C'est une méthode que l'on retrouve dans la plupart des traditions : mettre l'ego, la volonté propre du disciple, en cause de manière à ce qu'il ramène à la surface et voie ce qui lui est douloureux. Car, effectivement, beaucoup de conditions et de circonstances nous sont douloureuses, qui pourraient très bien ne pas l'être, qui ne sont faites que de ce heurt entre notre monde et le monde. Ce divorce entre nos demandes et les faits est monté en épingle sur certains chemins et auprès de certains maîtres. Celui qui veut être *libre* quelles que soient les conditions et circonstances, utilise ces chocs et ces réactions pour les voir et, par la vision, en devenir libre peu à peu. C'est un chemin connu et parfaitement efficace qui consiste à ramener la profondeur à la surface sous la forme de révoltes, de malaises, de tensions, d'émotions, de réactions en tout genre, et à le voir. Tout tient dans ce mot VOIR, c'est-à-dire développer ce que vous pouvez appeler le témoin ou le spectateur. Mais au moins qu'il y ait quelque chose à voir ! Si la vie est à peu près neutre, insipide, elle est toujours aussi mécanique et elle traîne comme ça, d'année en année, sans qu'on ait rien vu de vraiment important.

Dans les conditions particulières d'un ashram ou d'une communauté de disciples autour d'un maître, quelle que soit la tradition et quel que soit le maître, les difficultés sont presque toujours intensifiées et, si c'est nécessaire, le maître vient « rajouter de l'huile sur le feu ».

Non seulement il ne fait rien pour atténuer ces chocs et arrondir les angles, mais il n'hésite pas, au contraire, à les provoquer. L'ego est chaque jour mis en cause. Qu'est-ce qui est mis en cause avec l'ego ?

L'attachement à notre monde. Et qu'est-ce qui fait l'attachement à *notre* monde ? Le poids du passé, des vasanas et samskaras, dans l'inconscient. Des réactions très fortes se produisent ; elles sont vues, vécues le plus consciemment possible, et cette capacité de voir c'est le commencement, l'aube de la liberté, l'aube de l'atman. Ce qui voit est libre ; ce qui voit vraiment n'est pas affecté. Encore faut-il que la profondeur se manifeste à la surface. Et peu à peu, si ces réactions ont vraiment été vues, intensifiées et vues, de semaine en semaine, de mois en mois, en quelques années, elles tombent.

Il s'agit là, je le sais bien, des conditions particulières d'un ashram ou d'un monastère dans lequel, aussi dure et difficile que soit la vie, une impression de sécurité imprègne l'existence. « Après tout, je suis pris en charge par l'ashram ou par le monastère. » Et tant qu'il n'y 90

aura pas dans le pays une révolution détruisant complètement la vie religieuse, le disciple peut se dire : « Je resterai pris en charge » par le monastère ou par le maître qui vit, lui, soit de petits revenus fonciers, soit de donations de bienfaiteurs ou même de villageois, lesquels attachent une grande valeur à la présence de sages et de moines parmi eux. Il existe donc une certaine sécurité qui permet de se consacrer à vivre tous ces heurts, ces chocs, ces souffrances qui nous montrent comment nous réagissons, comment nous ne pouvons pas ne pas réagir et comment se lèvent en nous ces réactions si fortes ; réactions, regardez bien, qui sont toujours le fruit d'un divorce entre les circonstances, ici et maintenant, et l'exigence de votre ego enraciné dans l'inconscient.

Ceux qui n'ont pas cette garantie de la communauté de disciples doivent bien aussi poursuivre leur chemin. Les principes, les découvertes à faire et les vérités sont les mêmes, mais je sais combien vous manque cette impression de sécurité. Vous vous sentez – comme je me suis senti, moi – responsables de vos propres existences. Ce n'est pas le monastère qui me porte – même en m'en faisant voir de toutes les couleurs – c'est moi qui dois porter mon propre destin… Et si je me trompais, et si j'échouais ! Dans certains cas, pour ceux qui exercent une activité professionnelle – homme ou femme –, il peut y avoir, comme je l'ai abondamment connue, la hantise du manque d'argent. Dans le métier que j'exerçais, une carrière est remise en cause au premier échec, et la crainte du chômage est chronique. J'ai à porter le poids de mon existence. Dans des conditions économiques qui deviennent par moment difficiles, comme c'est le cas dans la plupart des pays occidentaux, ce poids pèse très lourd et on comprend bien pourquoi tant d'êtres humains aujourd'hui vivent dans la tension et la

crainte, comment les dépressions des cadres supérieurs se multiplient, pourquoi le travail des psychiatres et des psychothérapeutes s'intensifie, et pourquoi la vente des tranquillisants augmente d'année en année.

Seulement, vous, vous n'êtes pas ici uniquement pour réussir votre vie professionnelle, pour satisfaire vos désirs et pour exister tant bien que mal, si possible plutôt bien que mal, jusqu'à votre mort. Vous avez pressenti qu'il existait autre chose, qu'il existait ce que j'ai appelé « la réponse absolue », la découverte de l'éternité, de l'atman. Vous avez à tenir compte de tous ces éléments à la fois. Vous vous trouvez dans votre propre destin, face à face avec vos peurs et vos désirs, et vous cherchez plus ou moins consciemment ce que vous avez entendu appeler éveil ou libération. Vous vous êtes fait une certaine idée, qui est la vôtre, de cet éveil ou de cette libération et il est important de pressentir, en effet, vers quoi vous allez.

« Pour ceux qui ne savent pas vers quel port ils naviguent, aucun vent n'est le bon. »

Lisez les Upanishads, lisez Ramana Maharshi, lisez des textes du bouddhisme ou rencontrez des maîtres dont le rayonnement vous paraît à lui seul plus éloquent que tous les livres et faites-vous votre propre idée du but vers lequel vous marchez, éveil, libération, sagesse, le terme qui vous anime et vous motive le plus. Cependant, vous voyez que vous êtes bien obligés de faire et d'agir du matin au soir. Regardez attentivement, avec un œil neuf, prêts à des découvertes, ce monde immense de l'action. On peut « agir » une vie entière sans s'être sérieusement penché sur le problème de l'action. Acceptez de remettre en cause vos opinions ; cette remise en cause tient une place éminente dans tous les enseignements et Swâmiji l'appelait « la déséducation ». Je remets en cause ce que j'ai toujours cru, ce qu'on croit autour de moi. Maintenant je veux comprendre et je jette un regard absolument neuf sur moi-même et sur mon existence. Ma vie n'est pas satisfaisante, il y a quelque chose à découvrir et je veux voir surtout ce qui ne va pas. Et vous commencez à essayer de compren-91

dre ce problème de l'action, en réfléchissant, en lisant, en posant des questions, en expéri-mentant, en tâtonnant même, car c'est en se trompant qu'on apprend, en mettant en pratique ce que vous avez compris pour le confirmer. La mise en pratique amène les questions justes, vous obtenez des réponses, vous mettez encore en pratique, la mise en pratique confirme ou éclaire votre expérience, cette expérience élargie vous permet une nouvelle mise en pratique, et vous

progressez.

Vous découvrirez que vos existences se déroulent mécaniquement, comme les techniques bouddhiques le montrent si éloquemment. Et vous vous acharnerez à pouvoir « agir » : je veux que mes actions soient des actions et non pas des réactions, c'est-à-dire ne soient plus impulsives, « compulsives », s'imposant à moi sans que j'y puisse rien, des actions partielles dans lesquelles une partie de moi agit au mépris complet des autres parties et au mépris complet de l'ensemble de la situation. Une part de moi, une part de la situation, comment pourrions-nous nommer le résultat une « action » ? Une vasana, un samskara mis en contact avec des « conditions et circonstances » prend une décision, écrit une lettre, donne un coup de téléphone, sourit, pleure, refuse, menace, supplie, achète, vend. Comment pouvons-nous appeler cela des actions ?

p

« *To do, there must be a doer* », je dois être un agissant. Que je sois là, moi, vigilant, et pas une émotion, et pas une impulsion, et pas une réaction. Que je sois là, moi, de plus en plus complet, intégral, rassemblé, entièrement présent, pour apprécier la situation et agir. Et que j'agisse avec la vision d'une situation totale. Pas seulement un élément : « je suis tombé amoureux de cette femme », mais la vision totale de l'existence de cette femme, de la mienne et de tout ce qui peut composer ma vie à chaque instant.

À cet égard, vous êtes manifestement sur le plan de l'effort mais c'est un effort dans lequel l'ego apprend à sortir un peu de son monde pour s'harmoniser avec le monde réel. C'est donc un effort d'une nature particulière. Ce n'est pas seulement un effort pour satisfaire une demande intense de l'ego telle que « je veux devenir agrégé de médecine ou professeur de faculté », mais effort d'un ordre différent : « Je veux *répondre* de façon juste aux circonstances » et répondre de façon juste aux circonstances veut dire répondre de façon non plus partielle mais totale. Que ce soit de plus en plus la totalité de moi qui réponde à la totalité de la situation et non pas une petite part de moi qui réponde à une petite part de la situation.

Vous vous acharnerez à être des agissants, et une grande part de l'enseignement qui vous est donné va dans cette direction. *Et pourtant, cet immense effort est destiné à être un jour dépassé ou transcendé.*

Pendant dix ans de mon existence, ma conception de la vie spirituelle

a été fondée sur l'effort. Je pratiquais avec beaucoup de conviction et je peux dire, avec le recul, beaucoup de sérieux, ce qui nous était offert et proposé dans les « Groupes Gurdjieff ». L'enseignement de Gurdjieff reposait sur deux piliers : les « efforts conscients » et la « souffrance volontaire ». J'ai découvert que, dans la littérature gurdjievienne en anglais, l'expression souffrance volontaire était traduite par « *intentionnal suffering* » et ces mots « souffrance intentionnelle »

ont été beaucoup plus éloquents pour moi que « souffrance volontaire ». Souffrance intentionnelle, c'est-à-dire souffrance qui puisse conduire quelque part, et pas souffrance purement douloureuse : je sais pourquoi j'accepte certaines souffrances et parfois je vais au-92

devant – y compris même les souffrances dues à la chaleur, à la soif, aux moustiques et aux effets secondaires de la recherche qui a été la mienne en Asie. Vous savez bien que, dans beaucoup de traditions, des hommes qui ne sont pas des masochistes et des gourous qui ne sont pas des sadiques ont utilisé ces souffrances momentanées pour aller au-delà de la souffrance. Maître Eckhart a écrit quelque part : « La souffrance est le coursier le plus rapide vers le Royaume des Cieux. » Cette parole pourrait être mise dans la bouche de la plupart des sages : une souffrance consciente, bien utilisée. Et j'accomplissais des efforts, également conscients, pour « faire ».

Puis, en 1959, je découvre le vedanta des gourous et des swâmis qui n'ont que cette expression à la bouche : « *free from the I-am-the-doer illusion* », « libre de l'illusion que je suis l'agissant, l'auteur des actions ». La sagesse est présentée comme l'abandon de cette illusion et le renoncement absolu à faire. Cette apparente contradiction a été une motivation très forte pour animer ma recherche pendant des années. La synthèse, je n'ai pu la réaliser que grâce à Swâmiji.

En vérité, si vous voulez accéder directement à ce qu'on a appelé le non-faire, le non-agir ou la spontanéité, vous n'y arriverez pas. S'il y a une exception sur cent millions par siè-

cle, nous n'avons pas à en tenir compte. L'expérience montre que la première partie du chemin consiste à faire des efforts. Je peux reprendre une fois encore aujourd'hui les deux paroles de Mâ Anandamayi elle-même que j'ai si souvent citées : « les efforts soutenus aboutissent un jour à l'état au-delà de l'effort », ou : « ce qui a été gagné par un effort soutenu est finalement transcendé et alors vient la spontanéité ». Et vous allez essayer de faire : « À partir de

maintenant, je veux être capable d'agir consciemment, pour répondre de façon juste à la situation et ne plus être une marionnette, comme disait Swâmiji. Je veux être un *doer*, je veux être un agissant. » La vigilance est indispensable. Dès que la vigilance s'éteint, vous redevenez une marionnette. Quand la vigilance se maintient, vous avez une chance de vous rapprocher de ce qu'on peut véritablement appeler une action. Conscient de ce qui se passe au-dehors, conscient de ce qui se passe en vous, conscient de la façon dont en vous ça réagit à ce qui se passe au-dehors, conscient de la manière dont vous projetez votre monde inté-

rieur sur l'extérieur. Vous le voyez. Et ce qui voit est libre, que vous l'appeliez témoin ou spectateur, ce qui est capable de voir sans émotion qu'il y a émotion, de voir sans jugement.

Vous commencerez à être des agissants. Swâmiji avait donné au mot sanscrit karta, qui para-

ît avoir un sens très défavorable dans le langage courant du vedanta actuel, un sens au contraire favorable ; vous n'êtes même pas un karta, un agissant, comment voulez-vous passer au-delà ?

Ces efforts commenceront à donner des résultats. Cela vous demandera beaucoup d'acharnement, de connaissance de soi, de vision, de présence à soi-même, de lutte contre votre impulsivité, vos émotions, votre aveuglement, et une lutte habile, intelligente, qui tient plutôt du judo que du catch, jusqu'à ce que vous arriviez à une unification qui commence à vous satisfaire et à une capacité à retarder vos réactions, à ne pas être comme un enfant impatient.

Si vous allez vraiment jusqu'à l'extrême limite de vos possibilités dans cette direction de l'action consciente, vous découvrirez – il s'agit d'une expérience que vous êtes appelés à faire et que les mots ne peuvent en aucun cas remplacer – que c'est une entreprise pratiquement désespérée. Au moment où vous commencerez à réussir, vous vous rendrez compte que la vraie réponse doit être d'un autre ordre. Mais cela viendra seulement lorsque vous serez 93

mûrs, lorsque vous serez qualifiés. Sinon les années passeront, et cet éveil ou cette libération, tout simples, ne surviendront jamais. J'essaie d'agir, j'essaie de faire, j'essaie de mener consciemment et délibérément mon existence, de calculer les réactions possibles à mes actions, de voir et de rectifier mes erreurs. Enfin j'existe, *there is a doer*, il y a un agissant, je ne suis plus ce que Swâmiji appelait une

non-entité, je ne suis plus uniquement une succession de réactions diverses à des stimuli extérieurs, impulsives, totalement conditionnées sans liberté, uniquement un jeu de craintes et de désirs. Pourtant cela ne me donne pas la liberté, ne me conduit pas au-delà de l'ego, cela ne me fait pas découvrir l'infini, cela ne m'établit pas à tout jamais dans « l'au-delà du par-delà de l'au-delà », selon les termes de la Prajnaparamita. Le problème n'est pas vraiment résolu, je suis toujours soumis à la nécessité d'agir pour obtenir des résultats, je porte toujours le fardeau de ma propre existence, je suis toujours sous le harnais, je n'ai pas découvert la sagesse, je n'ai pas découvert la liberté, je n'ai pas découvert l'atman, et les promesses de ces enseignements et de ces sages ne se sont pas réalisées pour moi.

Alors vous serez mûrs pour ce passage sur un autre plan, pour ce lâcher-prise. J'ai été jusqu'au bout de ce qui m'était possible. Pendant des années, avec conscience, avec vigilance, j'ai lutté pour être, j'ai lutté pour agir, pour ne plus vivre dans mon monde mais vivre dans le monde. Et à quoi suis-je arrivé ? À développer une maîtrise, une clarté de vision, une objec-tivité, mais ma condition n'a pas radicalement et fondamentalement changé. Je suis plus efficace et unifié à l'intérieur de la prison, mais je ne suis pas passé sur cet autre plan en lequel tout est résolu. Si vous allez jusqu'au bout de votre propre possibilité de faire, jusqu'au bout de votre possibilité d'efforts, vous serez prêts pour ce qu'on peut vraiment appeler le « lâ-

cher-prise ». C'est un saut qu'on commence à pressentir, comme sauter la première fois du grand tremplin : non, demain. Puis un jour, on monte sur le tremplin et on saute. C'est un saut intérieur.

Vous êtes enfin devenu un agissant mais vous continuez à garder la direction des opérations. Vous sentirez la nécessité de passer au-delà. Comme une corde qui a été usée, usée, casse d'un seul coup, comme un fruit qui a mûri, mûri, mûri, tombe tout d'un coup de l'arbre, de même l'agissant « tombera ».

Mais pour que le *karta* tombe il faut qu'il existe. Qu'est-ce qui peut tomber s'il n'y a rien d'autre qu'un ramassis de réactions diverses, d'impulsions et de tendances ou, pour employer le langage hindou, de vasanas, de samskaras et de sankalpas ? Qui peut tomber ? Pour que le moi, l'ego, l'agissant disparaisse, s'efface, il faut d'abord qu'il existe et que toutes ses composantes aient été réunies, unifiées, concentrées. Il faut que vous soyez vraiment le conducteur de char qui tient les rênes de tous les chevaux et qu'on ne puisse plus paraphraser la parole du zen qui s'adresse à un cavalier au grand galop : « Où vas-tu ? » – « Je n'en sais rien, demande au cheval ! », qu'on ne puisse plus demander au conducteur du char, pour reprendre l'expression de la Gita : « Où vas-tu ? – Je n'en sais rien, demande aux différents chevaux ! »

– chacun allant dans sa direction. Seul un véritable agissant, au sens que Swâmiji donnait à ce mot, « *to do there must be a doer* », est capable de devenir un non-agissant.

Il y a un jusqu'au bout de l'agissant qui est personnel à chacun. En ce sens, vraiment, le yoga de Janine s'appelle le Janine-yoga. Je suis allé jusqu'au bout de moi ; je ne peux pas aller plus loin, ni dans mes efforts, ni dans la destruction de mon aveuglement et de mes illusions et je porte toujours le poids de mon existence. Alors vous serez mûrs

pour une vision réelle de ce que vous avez atteint. Vous verrez, la puissance de l'existence et combien même un 94

agissant réel, c'est peu de chose. Que pouvez-vous, aussi objectifs, aussi unifiés que vous soyez devenus, contre la force de l'ensemble des chaînes de causes et d'effets à l'œuvre qui font les guerres, les révolutions, les vicissitudes économiques, les tragédies familiales, les maladies et les accidents, l'hostilité ou l'amitié des autres ? Vous verrez votre limite quand vous l'aurez atteinte. Tant que vous n'avez pas atteint votre limite, comment pouvez-vous être prêts pour la dépasser ? Il restera en vous des velléités, des regrets et une impression d'inac-complissement, la conviction que vous auriez pu faire quelque chose, la certitude que vous n'êtes pas ce que vous pourriez être…

p

Vous avez atteint la limite de ce dont un homme est capable pour devenir un agissant et l'univers est tellement plus fort que vous : « Finalement j'ai si peu de possibilités. » Alors vous accomplirez ce lâcher-prise intérieur et vous passerez au-delà de l'agissant. Vous deviendrez ce que Swâmiji appelait « mahakarta », le grand agissant, qui correspond à peu près au « non-agissant » dans d'autres terminologies. « Je » disparaît. L'ego disparaît, ce à quoi vous vous êtes identifiés jusque-là : un nom, une forme, une profession, des responsabilités.

Les actions deviennent des réponses en parfaite spontanéité, parce que, je, moi ou ego a disparu. Votre bouche parle, votre pensée décide, vos mains saisissent et reposent. Ce sont maintenant des fonctionnements parfaitement harmonisés avec la marche générale de l'univers et vous – dans un tout autre sens du mot « vous » – vous êtes installés dans la paix totale, l'éternel présent, l'absence de crainte. Je n'interfère plus. La spontanéité permet la ré-

ponse juste à la situation du moment. Fondamentalement vous aurez découvert cette conscience libre, invulnérable, sans crainte, sans désir, sans changement, qui voit d'un regard égal soi-même et le reste du monde, qui est simplement joie et amour. L'action, une nouvelle forme d'action, que vous l'appeliez enfin action ou supra-action ou non-action ou réponse, sera totalement non-égoïste. Qu'est-ce qui doit être accompli ? Il n'y a plus de différence fondamentale entre « votre » intérêt et celui des autres. Cette action-ci doit être accomplie : elle est

accomplie.

Vues du dehors, il semble que certaines actions concernent « les autres », que certaines actions concernent « moi-même », mais ce sens du moi-même a complètement disparu.

L'univers est devenu à vos yeux une totalité dans laquelle ce qui a été vous-même ou l'ego n'a plus une situation privilégiée. C'est un ensemble changeant, éphémère, dans une totalité changeante, dont chaque élément est éphémère. Votre point de vue n'est plus égocentrique, il est ce que j'ai appelé parfois « cosmocentrique ». Il n'y a plus d'ego pour agir et, réellement, l'agissant a disparu. « Une réponse prend place. » Cela est mot à mot la traduction de l'expression de Swâmiji. Une réponse prend place, ici, maintenant. Mais, dans la mesure où l'on peut dire « vous », fondamentalement, essentiellement, vous êtes libres, aussi libres que l'écran de cinéma est libre du film que l'on projette, égal, en paix, certain, sans doute nulle part, sans considération du passé, sans considération du futur : seulement l'instant et la ré-

ponse. C'est cette réponse que les hindous et les bouddhistes appellent en anglais *spontaneity*. L'univers se déploie, s'exprime de lui-même. Ce qui était *maya* jusqu'à présent est devenu *lilâ*, la manifestation de Dieu, la danse de Shiva.

Peut-être pouvez-vous pressentir le sens d'une image de Ramana Maharshi que j'ai souvent citée. Ramana Maharshi disait : « Quand vous êtes dans un wagon de chemin de fer ne 95

gardez pas vos bagages sur les genoux mais mettez-les dans le filet, ils feront le voyage très bien en même temps que vous. » Autrement dit lâchez prise, déposez votre destin entier, et votre existence se déroulera spontanément. De toute façon vous agirez, eh bien vous continuerez à agir, mais vous agirez en étant non impliqués et libres. Et le Maharshi employait la même comparaison sous une forme peut-être encore plus éloquente. Il citait le cas d'un homme, comme on en voit beaucoup sur les routes de l'Inde, qui marche en portant sa charge sur la tête. (Les Indiens ont la capacité de porter sur leur tête des poids assez lourds et avec un équilibre admirable parce que leur colonne vertébrale est droite.) Un homme marche sur la route avec son fardeau sur la tête, et le propriétaire d'un char à bœufs qui va dans la même direction lui propose de monter. Mais cet homme est tellement habitué à porter son bagage qu'assis dans le char à bœufs et content de n'avoir plus à marcher, il continue à tenir son bagage sur

sa tête. En vérité, le poids du bagage est porté par les essieux du char, le fardeau sera transporté jusqu'au but par les bœufs et l'action de cet homme est totalement inutile ; pourquoi ne pose-t-il pas à ses pieds ce paquet qui fera le voyage en même temps que lui ? Ramana Maharshi disait aussi : « Vous êtes comme ces statues sculptées sur les piliers des temples si elles étaient convaincues que ce sont elles qui ont à porter le poids du temple entier sur les épaules. » Vous voyez qu'un sage de la notoriété du Maharshi n'hésitait pas à employer des comparaisons bien simples.

Vous êtes semblables à ce paysan installé sur le char à bœufs et qui tient encore son colis sur sa tête. Je sais bien qu'une parole comme celle-ci fait lever en nous une nostalgie immense, quand le fardeau de la vie pèse lourd, quand il faut se garder à gauche, parer les coups à droite, lutter, peiner et s'inquiéter. Cela doit être merveilleux. C'est en effet merveilleux – mais comment, comment y arriver ? Mettez en pratique l'enseignement de Ramana Maharshi. S'il y a un sage que personne n'a mis en doute, c'est bien lui. Déposez votre fardeau. Abandonnez l'ego, comme disent les maîtres zen. Un petit mot anglais a eu longtemps le pouvoir de me fasciner et de me torturer à la fois, comme une femme très belle qui se ferait désirer et se refuserait sans cesse : « *Drop !* » Oh, ce verbe anglais, j'ai vraiment eu des comptes à régler avec lui. « *Drop* », « laissez tomber, lâchez ». « *Drop the ego* », laissez tomber. Posez-le, le bagage, c'est bien à cela qu'il faut arriver. Et, en effet, l'énergie divine prendra votre vie en charge. Plus de passé, plus de futur, le présent, l'éternel présent, la paix des profondeurs, la spontanéité, la certitude. Bien sûr, cela fait envie. Cela réussit même à faire envie à l'ego, en dehors de la célébrité, du grand amour, de la réussite, de l'argent ou des voyages et c'est bien à cause de cette espérance de l'ego que le chemin est possible, le but un jour atteint. Mais, pour ce lâcher-prise, il est nécessaire (si on n'emploie pas sans cesse un langage emphatique, nécessaire veut dire indispensable) d'aller jusqu'au bout de sa possibilité de faire. Voilà en quoi l'enseignement de Swâmiji synthétisait parfaitement les différentes influences que j'avais reçues et les différentes tentatives au long desquelles j'avais été guidé, le yoga, le vedanta hindou et ce qui m'avait paru juste dans l'enseignement Gurdjieff. Puissiez-vous le plus vite possible être mûrs pour ce lâcher-prise, pour déposer le fardeau, pour être, au-delà du faire, dans la spontanéité.

Ce lâcher-prise ne s'accomplira pas sans une préparation plus ou moins longue. Et quand le but a été à peu près clairement entrevu, quand vous gardez quelque part, à l'arrière-plan, le souvenir de cet enseignement de l'au-delà de faire, la réalité du chemin vous ramène à la nécessité de faire, de devenir un agissant. Ne dites même pas « me

ramène à cette première étape ». Il n'y aura pas de seconde étape. On peut pointer vers l'au-delà du faire et le 96

non-agir mais il n'y a aucun effort possible dans cette direction. Quel effort est possible dans la direction du non-effort ? L'unique étape consiste à aller jusqu'au bout de la tentative pour agir : *to do*, avec tout ce que cela implique, *manonasha*, *vedanta vijnana*, *chitta shuddhi*, *vasanakshaya*, toute la méthode, toute la technique, appliquée au cas particulier de chacun, jusqu'à ce que vous soyez libres.

Le chemin est essentiellement cette tentative fantastique pour devenir un *doer*, capable d'agir. Une modalité particulière, qui peut être nécessaire et bénéfique, consiste à tenter et réussir une plongée directe dans la profondeur de l'inconscient. Mais cette plongée n'est pas indispensable sous cette forme directe au long de toutes les voies véridiques et, de toute fa-

çon, ce n'est qu'une condition préalable, préliminaire. Pour pouvoir devenir vraiment un agissant, il faut avoir accompli cette purification de l'inconscient et cette érosion des samskaras et des vasanas. Mais cela ne suffit pas pour vous conduire à la libération sous la forme de ce lâcher-prise. Déposez le bagage que vous avez sur la tête, déposez-le à tout jamais et laissez le chariot vous conduire. Ce dépassement du « faire » individuel n'est possible que quand l'ego a été jusqu'au bout de lui-même. Alors il peut se transcender lui-même. J'ai atteint l'ultime limite qui m'est possible. Maintenant, je sais. À ce moment-là, ce mot « *drop* », abandonner l'ego, non seulement prend un sens mais devient évident. Et le miracle s'accomplira.

J'ai essayé de vous donner un certain nombre d'éléments qui doivent être compris de manière synthétique pour que vous commenciez à savoir où vous allez et à voir se dessiner plus clairement votre chemin. N'oubliez pas qu'à l'intérieur d'un cadre général, chaque chemin s'accomplit non plus dans le général mais dans le particulier. Chacun doit mettre en pratique. J'ai cité Ramana Maharshi aujourd'hui. Quelqu'un lui a un jour demandé avec insistance un mot qui puisse résumer son enseignement et le Maharshi a répondu : « *practice* », pratiquez. Réponse à laquelle je me suis souvent et longtemps accroché moi-même.

p

Il se peut que, pendant un certain temps, vous ne voyiez pas

clairement la différence entre les réactions et les actions, que vous ayez l'impression que vous agissez et qu'il est très injuste de vous dire que vos actions ne sont que des réactions. Eh bien, je peux vous donner un critère extrêmement simple pour apprécier : le but de l'existence, c'est le bonheur. Toutes les actions ou prétendues actions sont accomplies dans le but d'échapper à la souffrance et d'atteindre le bonheur. Certains voient leur bonheur dans ce que nous appelons des accomplissements égoïstes et d'autres le voient dans ce que nous appelons des comportements al-truistes, philanthropiques ou désintéressés. Mais le but est toujours le bonheur. Le proverbe dit fort justement : « un saint triste est un triste saint ». Un homme qui aurait cru passer sa vie dans le non-égoïsme mais qui vieillirait triste aurait échoué. C'est avec ce critère que vous pouvez apprécier si votre vie a été faite d'actions ou de réactions. Si votre vie a été faite d'actions, vous êtes arrivés au bonheur ; si votre vie a été faite de réactions, vous n'êtes pas arrivés au bonheur. Cela paraît choquant à entendre, et pourtant vous pouvez y réfléchir pendant des années, observer, voir, et vous découvrirez que c'est la vérité. C'est le critère le plus simple, à la portée de chacun. Mais il ne faut pas sortir de cette vérité, sans cela le mental vous prouvera de nouveau que vos actions sont des actions libres et conscientes. Oui ou non, avez-vous atteint le bonheur ?

97

Si vous avez été jusqu'au bout de votre réunification et de votre possibilité d'agir, que vos réactions sont devenues des actions conscientes, délibérées, vous mesurerez la limite de vos possibilités, vous verrez à quel point le fardeau de l'existence demeure lourd, combien les chaînes de causes et d'effets générales à l'intérieur desquelles vous êtes insérés sont puissantes et grandira enfin en vous le véritable désir d'être libres, au sens ultime du mot libre. La capacité d'agir vous fera voir en toute clarté, en toute certitude, la réalité de votre non-liberté. Jusque-là, vous aurez une illusion de liberté et le mot libération, qui est le mot clé de l'hindouisme, ne prendra pas tout son sens pour vous. Or, le facteur décisif sur le chemin vers cette libération, c'est la nécessité impérative d'être libre. Tous ceux qui s'engagent sur un chemin de yoga, de bouddhisme ou de vedanta seront d'accord avec le but manifestement proposé par l'hindouisme qui est la libération, *moksha* ou *mukti*, d'accord sincèrement, d'accord de bonne foi mais, en vérité, pas du tout d'accord d'une manière profonde et essentielle.

Tout être humain engagé sur le chemin dira que son but est la

libération mais ce n'est pas vrai. Pendant des années, le but n'est pas la libération. Le but est la satisfaction des demandes et des désirs, le maintien de l'ego dans une condition plus heureuse et peut-être plus glorieuse, fût-ce sur un plan subtil. Et la libération ne peut venir que comme fruit d'une intense et *totale* demande. C'est cela qu'on oublie. Les efforts sont importants, la direction d'un gourou est importante aussi mais, le plus important est la nécessité de libération. S'il n'y a pas plus d'êtres « libérés », c'est parce qu'il n'y a plus d'êtres en qui ce besoin de libération est immense, intense, plus fort que tout. Et ce qui fera naître et grandir ce désir de libération, c'est d'atteindre cette première capacité d'agir parce que, vraiment, à ce moment-là, vous mesurerez l'impasse : du point de vue de l'ego, c'est sans issue. Je ne peux pas aller plus loin dans ma compréhension, je ne peux pas aller plus loin dans ma réunification, je ne peux pas aller plus loin dans ma maîtrise de moi, je ne peux pas aller plus loin dans l'érosion du mental, des vasanas et des samskaras, je ne peux pas aller plus loin dans ma possibilité de vivre dans le monde et non plus dans mon monde. Dans l'ultime limite du moi ou de l'ego, réside la possibilité de le transcender. Vous êtes au pied d'un mur infranchissable. À ce moment-là seulement vous pouvez lâcher et atteindre le stade ultime, celui dans lequel l'ego a disparu, où les actions ne sont plus que des réponses objectives à la situation d'instant en instant, le stade de la spontanéité.

p

Je vais maintenant entrer plus avant dans les détails concrets. C'est un thème important mais difficile à traiter, et peut-être certains d'entre vous ne se sentiront-ils pas immédiatement concernés. Je me souviens qu'à telle ou telle époque, il m'arrivait de sentir que quelque chose m'échappait dans ce que j'entendais mais cela me touchait quand même parce que je pressentais qu'il y avait certainement là une vérité et j'étais content de savoir que cette vérité existait et qu'un jour, bientôt, plus tard, j'arriverais à en faire ma propre expérience. Et puis certaines vérités sont difficiles à transmettre parce que ou bien on les rend incompréhensibles ou, si on essaie de les rendre accessibles, elles paraissent au contraire trop simples et vous passez à côté de leur importance.

Réfléchissez à cette expression qu'on rencontre dans les livres consacrés au bouddhisme, à l'hindouisme ou au taoïsme, celle de « non-action » ou de « non-agir ». Le sage n'agit pas.

Que signifie ce terme de « non-action » appliqué à des personnes qui manifestement agis-98

sent, que nous voyons répondre à des questions et diriger des monastères ? La « non-action »

est une action qui ne déclenche pas la « réaction de force égale et opposée ».

Ce qui est appelé « non-action » ou « non-agir » est bien une action mais c'est une action particulière, entreprise d'une façon absolument désintéressée, sans attachement au résultat et qui ne devient donc possible que si le mental et l'ego ont disparu. « Sans attachement au ré-

sultat » ; je ne dis pas sans avoir en vue un certain résultat, sinon pourquoi agir ? Il y a bien un sens à ces actions, ce ne sont pas les actes d'un débile ou d'un fou – encore que le fou ait une logique à lui, à l'intérieur de son délire. Ce sont, nous sommes d'accord, des actes qui auront probablement pour effet certains résultats, en tout cas qui sont orientés vers certains résultats. Quand le sage répond à des questions, le résultat attendu est bien une certaine aide donnée au visiteur ; quand le sage anime la construction d'un monastère, le résultat attendu est bien l'existence des bâtiments et la présence de moines dans le monastère. Mais il n'y a aucune émotion d'aucune sorte et aucun but personnel à la base de ces actions, elles n'insè-

rent pas celui qui les accomplit dans des chaînes d'actions et de réactions alors que les actes ordinaires déterminent toujours des réactions auxquelles vous vous identifiez.

Il nous est difficile, dans notre langage à nous, de ne pas appeler « action » ces actions du sage, même si les Orientaux emploient le mot de « non-action ». Le vocabulaire est pauvre à cet égard. Nous pouvons dire : actes désintéressés, actes spontanés, actes libres du fruit de l'action, actes sans motivation personnelle, actes sans participation d'un ego. Au contraire, dans les circonstances ordinaires, les actions sont toujours accomplies avec une motivation personnelle. L'ego est impliqué, l'ego encore soumis à la contradiction essentielle entre ce qui lui paraît favorable et ce qui lui paraît défavorable, rassurant et inquiétant, ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. Chaque action de ce genre vous insère dans des chaînes d'actions et de réactions – toujours.

Maintenant, un autre point si vous voulez comprendre ce genre d'enseignement. C'est que le mot « action » implique dans le langage

hindou, non seulement, par exemple, le fait de prendre une pioche et de piocher dans la terre, mais également les pensées. Toute manifestation est considérée comme une action. Les pensées sont des actions mentales, les gestes du corps sont des actions physiques. Chaque expression est une action, même si elle advient à l'intérieur de nous. Et voyez bien que les pensées sont toujours marquées par la dualité ; ou ce sont des pensées heureuses ou ce sont des pensées malheureuses ; ou ce sont des idées roses ou ce sont des idées noires. Peut-être pas très roses ou pas très noires – mais, si vous êtes réellement vigilants, si vous apprenez à sentir ce qui est à l'arrière-plan d'une pensée, vous pouvez toujours vous demander : heureux, malheureux ? positif, négatif ? favorable, défavorable ? Pensez à n'importe quoi, et demandez-vous : j'aime ou je n'aime pas ? Si vous êtes attentifs, vous saurez entendre la réponse.

Chaque pensée ordinaire, donc chaque action ordinaire, est marquée par cette dualité et, sauf chez celui qu'on appelle le sage, elle est accomplie dans cette perspective qui tend vers le favorable et veut éviter le défavorable. Vous pouvez choisir n'importe quel exemple d'action, action grande, action petite, action mûrement délibérée ou action machinale ; tout acte ordinaire est un élément de ce qu'on appelle « karma » – même si c'est une pensée, un souhait, un rêve, un désir. Nous avons déjà créé une chaîne d'actions et de réactions.

p

99

Toute action affirme « quelque chose », crée « quelque chose » et le fait exister d'une certaine façon pour nous. Ce thème est relié à un autre sur lequel vous pouvez aussi réfléchir : la réalité ou l'irréalité du monde phénoménal, qui est essentiel au bouddhisme et à l'hindouisme. Vous le savez probablement, vous l'avez lu ou entendu dire, l'essence du bouddhisme ou de l'hindouisme est l'affirmation que ce monde si tangible et si certain, si heureux ou si atroce, n'a que la réalité d'un rêve ou d'un film projeté sur un écran. J'en ai parlé dans d'autres circonstances – le monde est irréel, seul le brahman est réel. Je ne l'envisage aujourd'hui que d'un point de vue particulier.

Si vous accomplissez une action quelconque avec une motivation, c'est-à-dire en tendant vers le favorable ou l'agréable et en repoussant le défavorable ou le désagréable, vous créez une certaine situation qui

devient votre réalité à vous. Vous comprenez bien que ces enseignements parlent de réalité et d'irréalité par rapport à nous et à la conscience que nous en avons. Le but est toujours notre libération, à nous et au plus grand nombre possible d'êtres.

La question n'est pas de savoir si, en ce moment, il se passe ou il ne se passe pas quelque chose au Japon ou à Tahiti, du fait que cela ne vous concerne pas. Vous ne pouvez essayer de comprendre que ce qui se produit pour vous et ce qui vous concerne *vous*, ce qui existe par rapport à vous et à la conscience que vous en avez. Ce n'est pas par rapport à ce qui arrive en ce moment au Japon ou à Tahiti que des questions de réel ou d'irréel peuvent avoir une ap-plication concrète. Si vous accomplissez une action quelconque, vous créez une situation ; c'est bien évident. Vous la créez par rapport à vous et elle est marquée par la dualité de ce que vous aimez ou que vous n'aimez pas.

Exemple – un exemple parmi tous les autres. Vous pensez tout d'un coup : « Je pourrais aller en Inde. Tiens, tiens, et si j'allais en Inde ? » Il est certain que cette pensée-là est une pensée qui appartient au domaine du favorable. Ce n'est pas : « Oh, catastrophe… L'Iran ne livre plus de pétrole, il paraît que le mazout va augmenter ! On ne pourra plus se chauf-fer… », que nous pouvons classer dans les pensées désagréables. Prenons donc cet exemple :

« J'ai envie d'aller en Inde. » C'est vous en tant qu'ego ; ce n'est pas une « non-action » de sage. Ce n'est pas absolument détaché, impersonnel, neutre. « Si j'allais en Inde ? » Moi en tant qu'ego, j'ai envie d'aller en Inde. Et si vous avez l'idée d'aller en Inde, c'est que vous en attendez quelque chose d'heureux, sinon vous n'iriez pas en Inde de votre propre gré ; il faudrait qu'on vous y emmène de force.

Simplement par cette pensée-là, vous avez créé quelque chose : une réalité qui est pour vous un éventuel voyage en Inde. Cette action, immédiatement, va entraîner une réaction –

une première réaction. Et cette première réaction va entraîner une autre réaction. « Tiens, si j'allais en Inde ? » Me voici impliqué ; j'ai investi une certaine valeur émotionnelle, qui m'est propre, dans ce voyage en Inde. Et inévitablement une première réaction va se produire, soit intérieurement à moi, soit extérieurement à moi. Intérieurement à moi, c'est : « Oui, mais je n'ai pas d'argent » qui monte. « Mais je n'ai pas d'argent » est une chose désagréable et me voici, parce que j'ai posé quelque chose d'agréable : « tiens, si j'allais en Inde ? », soumis à une « réalité » désagréable : « oui mais je n'ai pas d'argent ». Si je n'avais pas posé : « tiens, si j'allais en Inde ? », le : «

oui, mais je n'ai pas d'argent » ne serait pas venu, en tout cas ne serait pas venu à ce sujet-là et à ce propos-là. Chaque fois que vous accomplissez une action, fût-ce une pensée, elle est marquée soit du signe positif, soit du signe négatif et elle entraîne immédiatement la réaction. « Toute action fait lever une réaction de force égale et opposée. »

100

Si l'idée d'aller en Inde est très importante pour moi, l'idée de ne pas avoir d'argent pour m'y rendre va m'être très douloureuse. Si l'idée d'aller en Inde n'est pas très importante pour moi : « Oh je pourrais peut-être aller en Inde ; oui, mais enfin je n'ai pas d'argent, tant pis, je ne peux pas y aller. » La réaction est opposée et de force égale. Si c'est très important pour moi d'aller en Inde, c'est très douloureux de manquer d'argent. Si ce n'est pas très important d'aller en Inde, ce n'est pas très douloureux de ne pas en avoir les moyens.

Je simplifie beaucoup, ensuite il faut voir dans le détail comment se déroulent ces chaî-

nes d'actions et de réactions. Simplement parce que vous avez lancé l'idée d'un voyage en Inde, vous allez vous trouver soumis à des réactions qui ne se seraient jamais produites si vous n'aviez, vous, posé une action. Ce mot « posé » vous surprend peut-être ; demandez-vous pourquoi je l'utilise. Qu'il y ait une grève générale de toutes les compagnies de navigation aérienne au seul moment précis où vous pouvez vous rendre en Asie, c'est-à-dire pendant les vacances, cette grève tombant à cette période va vous être très douloureuse alors que, si la grève des transports aériens a lieu à un moment où vous n'avez aucune intention de voyager, elle vous laisse tout à fait froid. Tant qu'on est soumis à l'ego, on ne voit le monde qu'à travers les craintes et les désirs de cet ego.

Voyez bien comment une simple pensée : « tiens, si j'allais en Inde ? », parce que vous y mettez un intérêt personnel, parce que vous lui donnez une certaine valeur, parce que vous en attendez quelque chose, fait naître la réaction de force égale et opposée. Si vous êtes très riche, il ne va pas se lever : « je n'ai pas d'argent pour voyager ». Non, mais il va monter autre chose : « Et si je tombe malade là-bas ? » Vous allez déjà commencer à voir votre plaisir un peu gâché. Ou bien vous allez réussir à aller en Inde et vous allez réellement tomber malade.

Je vais en Inde pour voir Mâ Anandamayi, j'arrive à Delhi, on me dit qu'elle est dans une retraite secrète et qu'on ne peut pas la joindre. Voilà une réaction qui devient douloureuse pour moi, alors qu'elle ne l'aurait pas été si je n'avais pas entrepris ce voyage en Inde pour voir Mâ Anandamayi mais pour rencontrer quelqu'un d'autre.

Maintenant, prenons un tout autre exemple. Vous êtes invité à un cocktail, ou vous allez passer vos vacances dans un Club Méditerranée et vous rencontrez une femme que vous trouvez très belle. « Oh, cette femme m'attire. » Vous avez aussi créé une situation, une chaîne de causes et d'effets ou d'actions et de réactions. Cette femme vous attire, vous lui adressez la parole, elle vous répond très gentiment, vous voilà heureux. Et, inévitablement, parce que vous attendez d'elle un certain bonheur que vous imaginez, viendra un moment où elle ne sera pas de votre avis, elle vous contredira, elle sourira à quelqu'un d'autre – mille éventualités – mais une déception viendra, une souffrance viendra. Il n'y a jamais de situation – jamais – qui soit purement heureuse. Du fait même que j'attends d'une situation un certain bonheur, cette situation m'apportera une certaine souffrance. C'est inévitable et cela ne peut pas être autrement. La naïveté du mental c'est de maintenir, pendant une existence entière, jusqu'à quatre-vingt-dix-neuf ans : « Je vais bien réussir à créer des situations qui ne m'apporteront que le bonheur. » Inévitablement ce qui porte en soi de m'être agréable m'apportera aussi le désagréable, ce qui porte en soi d'être plaisant me vaudra aussi le déplaisant.

Vous pouvez, si cela vous intéresse, chercher vos propres exemples. Quelque chose n'existe pas pour moi ; je n'ai établi aucune relation intérieure en moi-même vis-à-vis du voyage en Inde ou vis-à-vis de cette femme que je rencontre. L'Inde existe mais je n'ai pas l'intention de m'y rendre. Je n'ai jamais, moi, Arnaud, envisagé un voyage à Tahiti ou un voyage en Floride. Par contre j'ai beaucoup envisagé de voyages en Inde, et je suis passé par 101

bien des espérances et des craintes : « j'y vais, je n'y vais plus ». Ces voyages m'ont apporté beaucoup de « hauts » et beaucoup de « bas » » aussi.

Donc, une situation n'existe pas et c'est moi qui la crée… L'Inde existe, je sais qu'elle existe, mais elle n'existe pas *pour moi* tant que je n'ai aucune intention d'y accomplir un voyage, tant que je n'établis aucune relation d'aucune sorte avec elle. Comprenez bien cela.

Parce que vous avez fait un peu de géographie, le Honduras existe, la

Guyane existe, la Sibé-

rie existe, l'Autriche existe. Mais, parce que vous n'avez aucun intérêt particulier pour ces pays, c'est comme s'ils n'existaient pas pour vous. Par contre, l'Inde existe. Suivez cet exemple comme s'il vous concernait, même si vous n'avez ni l'envie ni l'intention d'aller en Inde.

Ce n'est qu'au moment où, en vous, monte la pensée : « tiens, si j'allais en Inde ? » que vous faites exister l'Inde pour vous d'une certaine façon ; *c'est vous qui faites le premier pas, c'est vous qui prenez l'initiative*. « Ah non ! pas du tout, c'est l'Inde qui prend l'initiative parce qu'elle a produit ces yogis qui me fascinent ! » – Non. Parce qu'après tout, Tahiti a produit ces merveilleuses vahinés et ces plages de corail qui ne vous fascinent nullement ; parce qu'après tout l'Amérique a produit ces merveilleux gratte-ciel, ces trains ultra-confortables et ce Grand Canyon du Colorado qui ne vous fascinent pas non plus. Tahiti est venu jusqu'à vous à travers des livres, de la publicité et des récits – cela ne vous a pas touché. L'Amérique est venue jusqu'à vous à travers des photographies, des films, des livres – cela ne vous a pas touché. Puis l'Inde est venue jusqu'à vous de la même façon mais vous avez pensé : « Tiens, si j'allais en Inde ? » Et par cette simple pensée, vous avez créé une certaine Inde qui devient la vôtre – la vôtre, pas celle d'Alain ni celle de Gérard ; la vôtre. Pratiquement il n'y a pas une Guyane d'Arnaud ; je ne peux pas dire « ma Guyane » ; je sais seulement qu'autrefois il y avait un bagne en Guyane ; je sais qu'il y a des Indiens qui ont été décimés ; je sais qu'il y a une assez belle forêt vierge. Et puis ? Parce que vous avez pensé, simplement : « Tiens, si j'allais en Inde ? » vous avez créé l'Inde pour vous – votre Inde. Et cette Inde est à la fois susceptible de vous apporter le bonheur et la souffrance – alors que la Guyane aujourd'hui ne peut vous apporter ni bonheur ni souffrance. C'est neutre.

Voyez bien que vous posez l'action. Vous voici dans un cocktail ou au Club Méditerranée, et voilà une dame qui passe. Tout à coup se lève : « mon Dieu, qu'elle est belle ! » avec tout ce qu'il y a d'impliqué dans cette pensée, tout ce qu'il y a de sous-jacent. Et, simplement par cette pensée : « oh, qu'elle est belle ! » – donc j'aimerais lui parler, j'aimerais qu'elle s'intéresse à moi, j'aimerais établir une relation avec elle –, vous avez fait exister cette femme *pour vous*. Supposons que cette femme s'appelle Catherine, elle devient « ma » Catherine, celle sur laquelle moi j'ai projeté quelque chose, celle qui peut être pour moi une source de joies ou de souffrances.

Je pense que jusqu'à présent c'est clair. Alors voyez que ce mécanisme

régit l'existence entière. Je viens de prendre l'exemple de l'Inde. Je pourrais prendre des exemples indéfiniment. Voyez bien que votre existence est faite de cela et de rien d'autre.

Votre existence n'est faite que de cela. *Vous créez votre propre monde*, tissé d'actions et de réactions, vous le créez de manière incessante – tout le temps. Ce qui était neutre, qui n'existait pas *pour vous* en tant qu'ego, par rapport à vous, vous le créez.

Vous allez peut-être répondre : « Enfin, je le crée, je le crée, non, il y a mille choses que je vois et je les vois et c'est tout et je ne les crée pas ! » Seulement, ce que vous devez reconnaître, si vous êtes plus vigilant, c'est que tant que l'ego et le mental subsistent, l'attente est toujours là ; l'attente d'être heureux, l'attente que vos entreprises réussissent, l'attente d'être 102

protégé, l'attente de quelque chose. Et la crainte est toujours là. Sinon cela voudrait dire que l'ego aurait disparu.

Par conséquent, ou bien vous ne notez même pas une chose – vous ne la notez même pas, elle passe sous vos yeux, vous ne l'avez pas vue ; et encore vous pouvez croire que vous ne l'avez pas vue et elle s'est enregistrée directement dans l'inconscient, soit avec sa valeur d'espérance, soit sa valeur de crainte. Mais, pour peu que vous ayez vu quelque chose, inévitablement, tant que l'ego est là, vous l'avez vu comme intéressant ou pas intéressant, mena-

çant ou rassurant, agréable ou désagréable, favorable ou défavorable, riche de promesses heureuses ou gros de menaces pour l'avenir. Vous vivez dans un certain monde qui est le vôtre, celui que vous ne cessez pas de créer. Et vous ne pouvez pas imaginer quoi que ce soit d'heureux sans créer immédiatement le défavorable. Au moment même où vous avez posé le favorable, vous avez posé le défavorable ; au moment même où vous avez projeté un voyage heureux, vous avez inévitablement enclenché les soucis, les désagréments, les épreuves que ce voyage vous apportera à côté du favorable. Je ne dis pas que ce voyage ne vous apportera rien de favorable. Je dis qu'à l'un il apportera le désespoir de le remettre à l'année prochaine parce qu'il n'a que trois semaines de vacances et c'est la grève générale des compagnies aériennes ; à une autre il apportera coup sur coup un petit choléra et une hépatite à virus – c'est arrivé ; à un autre il apportera des vexations, des humiliations parce qu'il se sentira mal traité à l'ashram de Mâ Anandamayi ; à un autre il apportera une déception parce que Mâ sera invisible ou ne s'intéressera pas à lui.

Ce que je dis a une valeur générale : dès que vous posez le favorable, vous posez le défavorable et inversement. Il ne peut pas y avoir une action qui n'entraîne pas une réaction – ou plus précisément une série de réactions.

p

Nous allons entrer encore plus dans les détails. Je reprends l'exemple de tout à l'heure :

« Oh, que cette femme est belle ! » Par conséquent, vous en attendez – ou du moins une part de vous plus ou moins grande, car vous êtes plus ou moins unifié, en attend quelque chose d'heureux. Et par cette simple action, vous avez posé la réaction à votre action et posé le dé-

favorable. Je ne sais pas quelle forme cela prendra mais c'est inévitable. La réaction de force égale et opposée va avoir lieu. Peut-être cette personne va-t-elle vous rire au nez ; peut-être cette personne va-t-elle vous sourire très gentiment, vous parler un peu : « Oui, c'est très intéressant, mais il faut que je vous laisse, je vais rejoindre mon fiancé. » Ou bien : « Je vous présente mon mari, tu vois, chéri, ce monsieur m'a très gentiment tenu compagnie… » Et naturellement, vous aurez un petit coup au cœur dans la mesure même où vous aviez espéré quelque chose.

C'est tout le temps comme cela – tout le temps. Il n'y a pas une action, grande ou petite, qui ne crée pas une réaction de force égale et opposée – toujours – quelle que soit la forme que va prendre cette réaction. Je pose l'action, la réaction viendra et, si ce que j'ai posé est considéré comme agréable ou plaisant, la réaction viendra sous forme de désagréable ou de déplaisant – soit en dehors de moi, s'il s'agit d'une personne qui ne répond pas à mon attente, soit en moi. Mais si vous n'aviez ni crainte ni désir, si vous n'aviez pas d'une certaine manière fait exister l'Inde *pour vous*, si vous n'aviez pas d'une certaine manière fait exister cette jolie femme *pour vous*, votre action ne soulèverait pas de réaction.

103

Maintenant, imaginez que vous soyez situé au niveau de la « non-action », c'est-à-dire impersonnel. Je ne refuse rien, je n'attends rien personnellement ; il n'y a plus de mental ni d'ego pour être impliqués.

« Tiens, cette femme est, objectivement, par rapport aux normes esthétiques en vigueur dans notre société, très belle. » Ce n'est pas une « action » au sens hindou ou taoïste du mot. Essayez de comprendre la différence. Ce n'est pas une action, au sens oriental du terme, parce que je suis absolument neutre, non impliqué ; je n'y mets ni favorable, ni défavorable. Je serais aussi intéressé s'il passait une femme âgée, un peu contre-faite, qui ne serait donc pas considérée comme belle. *Tout est*. Tout est brahman. Et cette pensée : « voilà une femme belle selon les canons esthétiques de notre société » n'est pas une action et ne créera pas de réaction.

Si j'ai une motivation personnelle ego-iste, individuelle ce qui est la règle générale – c'est de cela qu'il s'agit d'être libéré. Je parle à ceux qui ne sont pas « libérés » ou « éveillés », et pour qui, donc, rien n'est neutre. Vous adressez la parole à cette femme ; c'est pour vous et vous en attendez quelque chose. Ce n'est pas comme si un sage adresse la parole à quelqu'un parce que c'est la justice de la situation, ce qui doit être fait à ce moment-là.

Bien sûr qu'il y a des actions qui doivent être accomplies ! Si un sage marche, et qu'un petit enfant coure, tombe de tout son long et s'écorche, le sage ne va pas continuer à se promener impassiblement ; il va tout de suite arrêter sa promenade, il va relever l'enfant, lui sourire, le ramener à sa mère si c'est nécessaire. Il est bien évident qu'apparemment le sage agit ; il peut être même très actif ; c'est ce qu'on appelle dans le langage oriental des « non-actions » – mais pas des « non-actions » au sens sévère du mot, c'est-à-dire des pures réactions d'emportement dans lesquelles on n'est même pas le moins du monde conscient.

Faites attention à ce détail, vous risquez de m'entendre employer *le mot de « non-action »*

dans deux sens tout à fait différents. « Votre action n'est qu'une non-action. » J'ai traduit cette parole de Mâ Anandamayi déjà dans le livre *Ashrams* : « Les actions qui n'attisent pas la nature divine de l'homme ne sont que des non-actions, un gaspillage d'énergie. » Cela, c'est la position nette de ceux qui enseignent sur le chemin spirituel : les actions qui ne sont pas vé-

cues consciemment, qui ne vous font pas quelque peu progresser vers le seul vrai but de l'existence, la libération ou la réalisation de Dieu Lui-même, ne sont que des non-actions.

Un disciple digne de ce nom ne peut pas accomplir des actions qui ne

servent à rien ; ce ne sont que des non-actions. Il n'y a pas d'agissant, il n'y a pas de « *doer* », de *karta* – ça se fait mécaniquement, aussi mécaniquement qu'il pleut aujourd'hui sur Le Bost à cause d'une zone de dépression sur l'Atlantique Nord ou de l'anticyclone des Açores ou je ne sais quoi encore.

Je peux donc parfois employer le mot « non-action » dans un sens sévère : « Vous osez appeler ça une action ? Vous n'étiez même pas présent à vous-même quand vous avez fait ça… vous ne savez pas pourquoi vous l'avez fait ; vous n'êtes même pas conscient que vous l'avez fait ; c'est une non-action. » Mais, aujourd'hui, j'emploie ce même mot « non-action »

dans un sens au contraire très élevé pour signifier l'action spontanée, l'action libre, l'action qui n'insère pas dans le « karma », l'action totalement non-égoïste.

Le sage se promène. Un enfant court, il tombe de tout son long, glisse un mètre sur le ventre, commence à pleurer ; le sage s'approche, regarde, le console, l'emmène chez lui, le lave s'il le faut, fait appeler un médecin si c'est nécessaire. Actions absolument neutres : cela doit être fait, c'est tout. Nous pouvons appeler ces actions libres des « non-actions » dans une acception très large de ce terme, pour pointer vers le « non-agir » de la tradition taoïste.

Décrit ainsi, cela a l'air tellement simple, vraiment trop simple ! Action – réaction, action – réaction. Comment vous faire sentir l'importance de cette toute simple découverte ?

Le jour où j'ai compris ce que j'essaie de vous dire, où je l'ai vraiment compris, j'ai eu l'impression que c'était un des plus grands jours de ma vie. J'ai été émerveillé – je viens de dé-

couvrir un secret, un suprême secret, une des clés les plus importantes dans laquelle à peu près tous les éléments épars pour moi sont contenus et synthétisés, et dans laquelle tant de ce que j'ai lu ou entendu dire dans des milieux hindous ou tibétains devient concret pour moi.

Il faut que vous trouviez vos propres exemples et que vous compreniez que c'est votre existence – tout le temps. Si vous êtes libre, vous accomplissez une action : pensée, geste, intervention, sur la base du

non-mental et du non-ego. Je le fais mais je n'en attends rien et je n'en crains rien – moi, ego. « Vous avez droit à l'action mais pas aux fruits de l'action. » Et vous savez que, quelles que soient les conséquences, celles-ci seront immédiatement acceptées à 100%, sans soulever le moindre refus, la moindre émotion en vous, parce qu'il n'y a plus de « moi » susceptible d'avoir un refus ou une émotion, parce que le « moi » en question a disparu. Mais, tant que vous êtes encore dupes du mental et de l'ego, c'est-à-dire dans la situation ordinaire et que vous ne chercheriez d'ailleurs pas à remettre en question si on n'attirait pas énergiquement votre attention là-dessus, vous n'arrêtez pas : que ce soit une petite ou une grande action, tout ce que vous faites est accompli en fonction d'un certain but qui vous concerne vous. Et, sous une forme ou sous une autre, la réaction vient toujours.

p

Maintenant, prenez le contraire ; la pensée qui vous vient est une pensée désagréable « il va falloir payer les impôts, le tiers provisionnel va arriver d'un jour à l'autre ». Pensée pénible. Parce que cette pensée est désagréable, elle entraîne immédiatement la réaction nécessaire pour compenser. Si vous observez, vous le verrez. Tout de suite une pensée vient, une réaction. Peut-être pouvez-vous dire : « N'empêche que j'ai réussi à si bien m'arranger avec l'inspecteur que je n'ai que deux mille francs de tiers provisionnel alors que je devrais en avoir six mille à payer. » Ou bien moi, autrefois, j'aurais pensé : « Mais il y aura peut-être des droits d'auteur importants cette année. » Réaction. Alors, si les droits d'auteur ne sont pas importants, me voilà de nouveau contredit.

En admettant même que n'importe laquelle de ces actions ait été vraiment une action et non pas une réaction, c'est-à-dire une action consciente, vous êtes pris ensuite dans un jeu d'actions et de réactions. Mais il est évident que, si vous voyez une femme très belle dans le hall de l'hôtel où vous passez vos vacances et que vous pensez : « je vais lui adresser la parole », ce n'est pas ce qu'on peut appeler une action libre. C'est une réaction qui s'est levée en vous par rapport à des solitudes, des infériorités, des demandes, des échecs anciens – c'est déjà en soi une réaction. Ce n'est pas une action libre de décider : « Tiens, si j'allais en In-de ? » C'est aussi la réaction à des échecs, des solitudes, peut-être ai-je l'impression que personne ne m'aime mais que Mâ Anandamayi qui incarne l'amour universel, elle, elle va m'aimer. Donc mon idée : « tiens, si j'allais en Inde ? » est déjà une réaction. Mais à partir de là, quand on dit « chaîne d'actions-réactions

», c’est « chaînes de réactions-réactions-réactions ». Et le mental confond les réactions et les actions. Ce qui se lève en moi : « il n’y a pas d’argent », est une réaction à : « si j’allais en Inde ». Cela va déclencher encore une réac-105

tion, et ne peut pas s’arrêter là. Peut-être d’abord sous forme de pensée : « Si le monde était mieux fait j’aurais plus d’argent… » Alors c’est peut-être une chaîne d’actions et de réactions qui m’amènera à renforcer mon activité syndicale dans l’entreprise ou à voter à gauche, ou quoi que ce soit d’autre ; cela peut devenir un mécanisme complexe. Ou bien, autre réaction : « Je vais téléphoner à mes parents et après tout, ils sont vieux, qu’est-ce qu’ils font de tout l’argent qu’ils ont mis de côté, ils vont mourir en laissant trente millions à leur compte sur livret, je vais leur demander de me prêter de l’argent. » C’est une réaction.

Tant que ces motivations personnelles sont actives, que vous êtes pris dans ces chaînes, les « actions » sont en fait des réactions. Nous pourrions peut-être changer encore notre vocabulaire, appeler toutes les actions des réactions et n’employer le mot « action » que pour ce que j’appelais tout à l’heure « non-action », la non-action du sage, qui agit librement, sans mental, sans ego qui se sente responsable des réussites, des échecs, des chaînes de causes et d’effets à manier.

N’y avez-vous jamais réfléchi ? L’existence entière est faite de cela. La vie est neutre, totalement neutre. Une femme passe dans le hall : c’est un fait – « une femme passe dans le hall ». Et moi, j’ai créé quelque chose de particulier. Voyez que votre existence n’est composée que de ces chaînes d’actions et de réactions – et rien d’autre. Le monde tel qu’il existe pour vous, le monde tel que vous le voyez, c’est vous qui le créez et ne pouvez pas ne pas le créer. Vous vivez dans un monde qui est votre propre création.

Je viens de prendre des exemples nouveaux comme si, pour la première fois, il me mon-tait à l’esprit : « tiens, si j’allais en Inde ? » ; ou je rencontre pour la première fois cette Catherine-là, que je n’avais jamais vue jusqu’à présent. Mais pensez à toutes les chaînes de causes et d’effets que vous avez commencées à la seconde même de votre naissance, à l’âge de huit jours, de quinze jours, d’un an, de cinq ans, de dix ans, de vingt ans, de trente ans –

toutes les chaînes de causes et d’effets que vous commencez à chaque minute. Le matin je me regarde dans la glace, je me trouve mauvaise mine, fatigué. Immédiatement, une réaction apparaît ; réaction

intérieure, mentale puis réaction d'action : je vais chez le pharmacien, j'achète des vitamines, des fortifiants ; ou au contraire, je décide de reprendre l'entraînement au yoga. Décidant de reprendre l'entraînement au yoga, la moindre douleur au dos qui vient compromettre cet entraînement crée en moi une nouvelle réaction, alors je vais acheter un produit pour éviter les douleurs dans le dos. Imaginons que la pharmacie à laquelle j'arrive soit fermée, voici une réaction parce que cela me fait perdre du temps. Qu'est-ce que l'existence, faite uniquement de milliers et de milliers de chaînes d'actions et de réactions en tous genres : des grandes, des petites, des importantes, des moins importantes ?

Si vous êtes situé dans la sagesse, seul vous apparaît vraiment bénéfique ce qui va aider les autres à marcher vers la sagesse. Si, pour cette femme, le fait d'être belle l'éloigne de la sagesse, ce n'est pas heureux ; si le fait d'être belle la rapproche de la sagesse, c'est heureux.

Le sage a une vue particulière puisqu'il voit tout en fonction de cela. Qu'est-ce qui me prouve que cette grave maladie qui brise la vie de quelqu'un n'est pas une suprême bénédiction qui va lui permettre, dans cette existence, de trouver le Royaume des Cieux ? Si c'est le cas, en tant que sage et par amour, je me réjouirai de cette maladie que le reste de l'humanité considérera comme un désastre. Pas une personne, à ma connaissance (ou bien inconsciemment, ce n'est pas impossible), pas une personne ne s'est vraiment réjouie quand, à vingt-trois ans, je me suis trouvé gravement tuberculeux avec deux excavations dans le poumon droit, quand mes fiançailles qui apparaissaient très heureuses et harmonieuses ont été bruta-106

lement rompues et quand je me suis trouvé avec deux ans de sana en perspective – personne n'a imaginé que c'était une situation heureuse. Mais celui qui aurait vu avec les yeux de la sagesse aurait su : « Alléluia, quelle bénédiction pour Arnaud ! » C'est au sanatorium que j'ai découvert Jean Herbert, Vivekananda, Ramakrishna, les *Fragments d'un enseignement inconnu* – tout ce qui a illuminé mon existence jusqu'à aujourd'hui.

Donc, aux yeux du sage, une seule chose importe : qu'est-ce qui va vous faire progresser vers votre propre découverte de la liberté ? Si votre découverte ultime du Royaume des Cieux passe par la tuberculose, je vous souhaite la tuberculose ; si elle passe par la santé, je vous souhaite la santé ; si elle passe par la beauté, je vous souhaite la beauté et si elle passe par une blessure à la face qui vous défigure,

je vous souhaite la blessure à la face – pour vous rapprocher de la béatitude absolue, sans contraire, du Maharshi. Ce n'est évidemment pas en elle-même qu'une blessure au visage est souhaitable !

p

Maintenant, comprenez bien qu'il y a trois stades dans l'existence, ou trois sortes d'hommes. Il y a l'homme qui ne s'intéresse nullement à ce dont nous parlons au Bost ni à ce dont parlent les sages, celui qui ne fait aucun effort conscient d'aucune sorte, qui n'est attiré par aucune influence venant d'un autre ordre, justement, que les chaînes d'actions et de réactions. Il y a celui qui est arrivé au bout du chemin, dont l'ego et le mental ont disparu. Et, entre les deux, il y a celui qui est disciple plus ou moins débutant, plus ou moins sur le chemin, celui qui se situe encore sur le plan de l'effort, de la sadhana. Ce sont trois situations différentes. Pour celui qui n'a aucune idée de ce qu'est la servitude, donc de ce que pourrait être un chemin vers la libération, aucune idée de ce qu'est le sommeil, donc de ce que pourrait être l'éveil, aucune idée de ce qu'est l'ignorance fondamentale, donc de ce que pourrait être la connaissance, ce jeu implacable d'actions et de réactions constitue exclusivement son existence. À chaque instant, il recrée indéfiniment *son* monde, monde qui lui promet le bonheur et lui amène la souffrance ; ou qui lui apporte la souffrance et cette souffrance le conduit à un certain bonheur. Quelqu'un peut être malade, aller en sanatorium, et y rencontrer l'homme ou la femme qu'il va épouser pour un mariage heureux. Au niveau mécanique, des apparences douloureuses ont produit des bonheurs, des bonheurs ont produit des souffrances mais la vie a consisté uniquement en actions et en réactions et à créer sans cesse votre monde.

Maintenant parlons de celui qui s'est engagé sur le chemin. Tant qu'il n'est pas arrivé au but, il a deux types d'engagements personnels, égoïstes. Il a, premièrement, les engagements habituels de tout le monde. Ce n'est pas parce que vous êtes engagé sincèrement et parfois même courageusement sur ce chemin du Bost que vous cessez du jour au lendemain d'avoir les intérêts et les craintes habituels. Ce serait vraiment une illusion de croire que, du jour où on se considère comme « disciple » d'un enseignement, tous les problèmes sont résolus. En vous, le disciple est né ; mais il y a tout le reste. Femme, vous allez encore avoir envie de rencontrer un homme qui vous convienne, d'être jolie si vous vous regardez dans la glace, de trouver un métier intéressant, de faire un voyage. Ces mécanismes habituels vont continuer à se produire ; de moins en moins peut-être, mais, pendant

un certain temps, vous allez continuer à créer le monde, à mettre en jeu des chaînes de causes et d'effets, à poser une action qui attirera une réaction.

Et puis il y a une autre demande, dans laquelle aussi l'ego est encore inévitablement impliqué ; c'est la demande plus ou moins claire ou plus ou moins confuse « d'autre chose ». Si vous aviez vraiment une demande absolument claire et certaine de la libération, celle-ci s'accomplirait sur l'instant ; mais ce n'est pas le cas. Et votre demande de libération est viciée (mais il ne peut en être autrement) parce qu'en partie – jusqu'à ce qu'elle se purifie de plus en plus – elle s'insère dans le mécanisme que je viens de décrire. Au lieu de « tiens, si je faisais un voyage en Inde ? », action qui va entraîner des réactions, c'est : « tiens, si j'étais libé-

ré ! », « tiens, si j'atteignais la sagesse ! » ; et c'est encore une action, au sens ordinaire du mot

« action », qui va attirer des réactions. Si vous n'aviez pas un désir de libération, vous ne viendriez pas au Bost.

Pendant longtemps, la recherche absolument pure va être minime. L'ego, au lieu de penser : « tiens, si je faisais un voyage en Inde ? » pense : « tiens, si j'avais la libération ? ». Donc pour obtenir la libération, il faut, par exemple, que j'écrive au Bost. Il écrit au Bost, il reçoit une réponse photocopiée : « Arnaud n'accepte plus personne. » Son action a attiré une réaction et, s'il n'avait pas eu le désir de se libérer, donc de venir au Bost, il n'aurait pas écrit et il ne serait pas amené à recevoir la réponse photocopiée en question et la lettre disant : « A la rigueur je peux vous proposer d'assister à des réunions communes en allant séjourner chez Mme Lafont », qui doit être pour tout le monde une déception. Et cela va faire lever une réaction : « Qu'est-ce que c'est, cet ashram dont les portes sont fermées. » Ou bien au contraire : « Oh, comme je suis malheureux d'avoir écrit si tard, j'aurais écrit trois ans plus tôt j'aurais pu être reçu. »

Et maintenant, prenons votre exemple à vous ; vous téléphonez : « Marie, il faut absolument que j'aie un entretien avec Arnaud dimanche prochain, c'est très important. » Et Marie vous répond : « Non, Arnaud a déjà trois entretiens dans la matinée du dimanche, c'est impossible. » Cela va faire naître en vous une émotion ; il y a là une réaction à votre action et vous allez encore réagir. Comprenez qu'à la recherche de la

vérité, à : « il doit y avoir une libération, il doit y avoir une sagesse », l'ego immédiatement se mêle. Cela ne peut pas être autrement. Vous avez créé une certaine idée de la sagesse, une certaine idée de la libération qui pour vous, d'abord, n'existait pas. Oh, mon Dieu, comme vous viviez tran-quille avant que, par malheur, vous ayez vu cette émission d'Arnaud Desjardins à la télévision ou lu le tome I des *Chemins de la sagesse* !

Vous allez commencer une série d'actions. Vous posez quelque chose qui est *votre* libération – comme tout à l'heure vous posiez votre voyage en Inde. C'est le même mécanisme.

Vous créez quelque chose de toutes pièces, intitulé : « Ma libération », qui jusque-là n'existait pas parce qu'il n'en était pas question pour vous. *Et l'idée même de votre libération est une création de votre mental et de votre ego*. Là nous touchons un point très important et subtil, qui peut vous faire comprendre certaines paroles que vous avez peut-être lues ou entendues et qui ont l'air vraiment paradoxales : « Tant que vous croirez qu'il existe une libération et une non-libération, vous ne serez pas libérés. » Le Bouddha a dit : « Il n'y a ni libération, ni non-libération, ni personne dans la servitude, ni Bouddha qui ait libéré qui que ce soit. »

C'est la vérité ultime. Et c'est très important – surtout dans la ligne de ce qui vient d'être dit jusqu'à présent. Pour vous en tant qu'ego – et vous êtes encore dans l'ego et le mental – en plus de vos désirs habituels (trouver un métier intéressant, voyager, avoir un mari qui vous rende heureuse) vous avez une demande nouvelle. C'est encore une demande de l'ego, c'est encore une chaîne d'actions et de réactions que vous avez lancée.

Oui, vous voulez la libération. Donc il faudrait que vous puissiez aller en Inde parce qu'il paraît que Mâ Anandamayi a un tel pouvoir de rayonnement qu'elle peut transformer une existence. Donc vous voulez aller voir Mâ Anandamayi. Donc une grève des avions vous cause une souffrance. En Inde, Mâ Anandamayi est dans une retraite secrète pendant quinze jours, et sur trois semaines en Inde vous ne la verrez qu'une semaine. Ou Mâ est dans une ville où il y a six cents personnes autour d'elle du matin au soir ; on est un peu sévère avec les visiteurs inconnus, vous vous sentez mal reçue ; ce voyage n'est qu'une série d'actions et de réactions. Vous vous sentez seule à l'ashram de Mâ

Anandamayi, un peu vexée, et, par réaction, vous créez une relation avec un visiteur quelconque dans cet ashram. Vous êtes venue en Inde pour rencontrer Mâ Anandamayi et vous vous embarquez dans un roman d'amour avec un séduisant Canadien que vous avez rencontré à l'ashram. Cela n'a plus rien à voir avec le but de votre séjour. C'est uniquement parce que vous n'avez pas trouvé en Inde ce que vous en espériez « pour votre libération » que vous voici déviée sur ce roman d'amour avec un Canadien en visite.

Voyez à quel point l'ego joue un rôle important dans votre cheminement. Si vous vous imaginez que vous menez votre « sadhana » de façon juste et libre, vous vous trompez ; cela voudrait dire que vous ne seriez plus ce que Swâmiji appelait des « candidats à l'état de disciple » mais que vous seriez déjà des disciples. Disciple, c'est un niveau avancé et qui ne vient qu'après plusieurs années d'une sadhana réellement fructueuse.

Voyez bien ceci. Vous allez vous faire une certaine idée de ce qu'est la sagesse. La sagesse implique la disparition des émotions ? Bien. Je ne vais plus avoir d'émotions ! Et, si une émotion monte, vous réagissez. Ce mécanisme d'action-réaction continue. Mais ce sur quoi j'insiste aujourd'hui, c'est sur cet aspect : vous créez votre monde. C'est vous qui le créez.

Quelque chose n'existait pas pour vous, qui s'appelle la libération et la sadhana ; et, en tant qu'ego, un beau jour, vous avez créé *votre* libération et *votre* sadhana. Vous posez une action : il existe une libération possible ; et cette action-là est une action comme toutes les autres, qui va immédiatement entraîner la réaction de force égale et opposée. Alors, par exemple, vous décidez un jour que vous allez vivre dans la chasteté et vous faites lever une flambée de désir sexuel comme vous n'en aviez jamais connu.

Et puis un jour viendra où – la question est là… comment viendra-t-il ce jour ? – un jour viendra où l'ego aura disparu et où vous ne créerez plus rien – vous ne créerez plus rien. Voilà une personne qui passe dans le hall ; c'est *neutre* ; cette personne glisse, manque une marche et tombe ; je l'aide à se relever. Mais que ce soit Marilyn Monroe ou que ce soit la femme de ménage du troisième étage à l'hôtel, je la relève exactement de la même façon. Alors que l'ego ne peut pas aider à se relever de la même façon Marilyn Monroe et la femme de ménage des chambres du troisième.

L'histoire est arrêtée, l'affaire est terminée. « Nirvana », « c'est fini ». Vous ne créez plus rien. Vous êtes neutre et tout est neutre. Mais vous

voulez la libération telle que vous la concevez et telle que l'ego la rêve. Vous croyez que ce n'est pas excitant pour l'ego, la libération ? Plus de souffrances, la béatitude éternelle, la sagesse, les gens qui vont m'admirer parce que je serai un grand sage. Immédiatement, l'ego s'en mêle. C'est subtil à comprendre mais très important. Même là, vous avez créé quelque chose !

p

109

Si vous réussissez à l'entendre, cela peut vous aider énormément. « Mais alors, il faudrait ne plus rien créer du tout ? » Mais bien sûr qu'il faudrait ne plus rien créer du tout ! Cessez à chaque seconde de mettre en branle des chaînes de causes et d'effets, elles-mêmes déjà succession d'autres chaînes d'actions et de réactions – et peut-être depuis des milliers d'existences. Quand allez-vous cesser ce jeu permanent ? Donc, il faut que je cesse de poser quoi que ce soit qui m'apparaisse comme action et qui attirera la réaction ; qui m'apparaisse comme favorable et qui attirera le défavorable ; qui m'apparaisse comme positif et qui attirera le né-

gatif. Il faut que je cesse ce jeu.

Mais alors, il faudrait même que je cesse de chercher la libération ? Eh oui ! Aussi paradoxal que cela paraisse. Seulement, si vous cessez de chercher la libération mais que vous ne cessez rien d'autre en même temps, vous êtes perdants. Vous aurez simplement abandonné la sadhana et tous les autres mécanismes vont continuer à jouer ; vous allez continuer à créer votre monde de mirages, de positif et de négatif, de favorable et de défavorable, d'heureux et de malheureux, qui est votre propre production. Vous allez continuer à le créer – et à en être les esclaves.

Il vaut mieux que, parmi ces poursuites il y ait une chaîne de réactions différente, d'un autre ordre, qui est : je cherche la libération. Mais voyez bien que vous voulez la libération comme l'un veut séduire la jolie femme, comme l'autre veut aller en Inde et comme le troisième veut changer son appartement pour un autre plus grand. Je veux la libération, je ne l'ai pas, j'affirme donc une certaine réalité appelée : la libération mais qui est en fait « ma » libé-

ration. J'établis une certaine relation dans la dualité entre la libération et moi qui ne suis pas libéré. Je pose une action qui est : je veux la libération, j'en attends quelque chose de magnifique et, immédiatement, j'ai fait lever en moi la réaction de force égale et opposée.

Et ceci, vous devez le voir ; c'est la vision et la compréhension de ce mécanisme qui vous libérera peu à peu. Si je pouvais ne plus rien créer, je serais libre. Il faudra qu'un jour vous puissiez abandonner ce mécanisme de création, et que vous vous installiez enfin dans la

« non-action » du sage, neutre, impersonnelle, que vous ne posiez plus un positif qui va im-médiatement faire lever la réaction de force égale et opposée dans le négatif, vous ne posiez plus un négatif qui va faire lever la réaction de force égale et opposée dans le positif – lequel positif fera venir le négatif ; lequel négatif fera venir le positif.

Fini ! Terminé ! Mais devra se terminer aussi, soyez-en sûrs, votre relation à quelque chose que vous avez créé de toutes pièces et qui est cette aventure de l'esclavage et de la libé-

ration. Vous avez tout créé. Vous avez créé votre esclavage par ce jeu de chaînes de causes et d'effets dont je parle aujourd'hui, et vous ne cessez pas de le créer – vous le créez de seconde en seconde. Et vous avez créé ensuite, par compensation, une idée appelée la libération.

Vous avez créé votre monde, vous avez créé la dualité et vous avez créé le jeu implacable du bonheur et de la souffrance, de la peur et du réconfort, de la honte et du succès – c'est vous qui l'avez créé. Et après avoir créé ce monde de « Maya », ce monde de dualités, ce monde de prison, vous créez une immense réaction à votre suffocation : la libération, le chemin, la sadhana. Et le chemin, la sadhana qui conduit à la libération ne va être encore qu'une suite d'actions et de réactions – mais d'un ordre particulier.

Comprenez bien que, lorsque vous cherchez à agir plus consciemment, c'est encore à l'intérieur de la dualité, c'est encore du point de vue de l'ego. Ce que Swâmiji appelait : « *the doer* », « karta » en sanscrit, n'est pas le stade ultime. Au-delà du « *doer* », il y a « *mahakarta* » : le grand agissant, qui est en fait ce que les taoïstes appellent le non-agissant, c'est-à-

dire celui dont l'action est totalement impersonnelle, *qui ne ressent plus jamais qu'il y ait par rapport à lui une réaction de force égale et opposée*. Pour le sage, le grand agissant, rien n'est positif, rien n'est négatif – tout est neutre.

Et vous, vous êtes à un stade intermédiaire dans lequel vous cherchez à être un agissant.

C'est encore l'ego ; vous êtes encore soumis au succès et à l'échec, vous continuez à créer des chaînes d'actions et de réactions, *mais de plus en plus consciemment*. Et dans un certain langage, relatif, on peut dire que peu à peu, vos réactions deviennent des actions. Ce n'est plus l'impulsion qui monte de l'inconscient, l'impulsivité (en anglais : « *compulsion* », on ne peut pas faire autrement). Peu à peu apparaît une conscience, qui permet ce que Swâmiji appelait

« *deliberate living* ». « Qu'est-ce que je fais ? Pourquoi est-ce que je le fais ? Qu'est-ce qui me pousse à le faire ? Qu'est-ce que j'en attends ? Est-ce que je décide de l'accomplir ? Comment vais-je m'y prendre ? » Et ensuite : « Est-ce que mon action donne les résultats escomptés ? » Voilà une vie plus consciente, plus voulue, plus délibérée, plus vigilante. Cela fait partie de la sadhana ; cela fait partie de ces efforts qui déboucheront un jour sur l'état au-delà de l'effort.

Mais voyez, et acceptez ce qui est, que votre sadhana va être encore mêlée d'ego et de mental, donc va encore être soumise à des séries d'actions/réactions, positif/négatif. Mais si vous le voyez, cela va se purifier peu à peu. La neutralité va apparaître. Vous ne serez plus obligés de réagir. Et dans un domaine limité, relativement, certaines chaînes d'actions et de réactions s'arrêteront. Au nom de ma libération, il faut que j'aille faire un séjour au Bost !

« Marie, il faut absolument qu'Arnaud me prenne en supplément, j'ai besoin de faire un sé-

jour au Bost ! » – « Non, Marie, vous répondez non. » Alors ? Cette réaction va faire lever une réaction ? « Oh, de toute façon, ça m'est bien égal, on m'a dit en Inde qu'Arnaud n'était pas un vrai gourou, et puis je n'ai qu'à aller chez Rajneesh ! » – Alors voilà, vous lancez une nouvelle chaîne. Partez chez Rajneesh ! Simplement parce que Marie vous écrit de la part d'Arnaud : « Ne venez pas avant le mois de mai. » Voyez de quelles chaînes d'actions et de réactions vous êtes capables en les décorant du nom de sadhana. Vous le voyez – et vous ne réagissez pas. C'est. Et la chaîne de réactions tombe.

Vous êtes un avec l'émotion douloureuse. Je reconnais l'émotion en tant qu'émotion ; el-le ne m'obligera pas à agir. Je ne pactise pas avec les pensées qui sont le fruit de l'émotion. Je reconnais que l'émotion est là, donc mes pensées sont viciées, donc toute action qui matérialiserait ces pensées est viciée. Je n'écris pas une lettre impulsive à Arnaud – ou je n'écris pas à Denise, comme font certains. Je vois l'émotion, je suis un avec l'émotion – et je ne réagis pas. Et la chaîne d'actions et de réactions s'arrête.

Première action : je vais mal. Réaction à cette action : j'écris au Bost. Réaction à votre action, Marie répond : « impossible ». Réaction à la réaction du Bost : vous vous enflammez.

Mais vous le voyez ; et vous êtes un avec l'émotion ; et vous ne réagissez pas. Et cette chaîne d'actions et de réactions tombe – fini ! C'est le miracle ! Si rien n'intervient, les chaînes d'actions et de réactions ne cesseront jamais. C'est comme cela que vous pouvez comprendre l'idée d'un enfer éternel. Si rien n'intervient, si le Christ ne descend pas aux enfers pour sauver les damnés, les réactions succéderont aux réactions ; cela ne s'arrêtera jamais. Ceux qui sont tant soit peu engagés sur ce chemin le savent très bien.

Et puis, un beau jour, une compréhension nouvelle intervient et vous êtes en mesure de ne pas réagir. Parmi des milliers d'autres, une chaîne d'actions et de réactions s'arrête. C'est fini ! Vous aviez créé quelque chose ? Vous l'arrêtez. Vous avez joué le rôle de brahma, le

créateur. Vous jouez le rôle de Vishnou, le préservateur, tant que vous poursuivez ces chaînes actions/réactions/actions/réactions. Et enfin vous jouez le rôle de Shiva dans son sens le plus bénéfique – Shiva le bienveillant – vous arrêtez une chaîne d'actions et de réactions que vous aviez vous-même déclenchée. Fini ! Et c'est cela, le chemin de la libération : arrêter les chaî-

nes d'actions et de réactions – positif/négatif/positif/ négatif… Arrêtez. Neutre. Et, un beau jour, s'arrêtera l'ultime chaîne d'actions et de réactions que vous avez vous-même créée : moi et ma libération. Qu'il y ait des séjours au Bost, qu'il n'y en ait pas, cela m'est égal ! Que je sois libéré, ça m'est égal ; que je sois esclave, ça m'est égal. Et par là même, vous serez libé-

rés.

p

Mais tant qu'il reste une idée de libération, vous ne pouvez pas être libérés. Vous êtes dans une relation de dualité entre cette libération qui n'est pas encore la vôtre et vous qui cherchez la libération. Et, inévitablement, votre sadhana, votre « Quête » sera faite de réactions.

Ce serait sans issue s'il n'y avait pas la possibilité de comprendre, mais de comprendre vraiment le mécanisme à l'œuvre et ce que vous pouvez accomplir pour échapper à l'action et à la réaction et découvrir la neutralité.

Qu'est-ce qui peut vous permettre alors de continuer à agir comme agit Mâ Anandamayi ou Karmapa, ou comme agissait le Bouddha – qui a agi tant et plus ? La Gîta donne une magnifique démonstration de l'inévitabilité de l'action correspondant à votre propre destin *(swabhava et swadharma)*. Qu'est-ce qui peut vous permettre d'agir sans créer des chaînes d'actions et de réactions ? Cette action, dont parle la Gîta, le yoga Vashista, la science du Karma yoga, est l'action non-égoïste : « Qu'est-ce qui doit être fait ? » Et non plus :

« Qu'est-ce que moi, j'ai envie de faire ? » pour ma sécurité, pour ma joie. Il est bien entendu que nous cherchons le bonheur, la sécurité et la joie, nous sommes tous d'accord là-dessus.

Mais apparaît un jour une attitude qui est l'attitude religieuse. « Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et sa justice et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Faites confiance à la Providence ; soumettez-vous à la marche de l'univers ; soyez « cosmocentrique » et non plus égocentrique.

Exprimez-le en langage religieux ou non religieux mais la vérité est la même. Qu'est-ce qui doit être accompli ? C'est tout. L'action est une réponse, la réponse juste qui s'impose. Je ne me demande plus ce dont, sur l'instant même, j'ai envie ; mais, à l'instant même, ce qui doit être fait. Et j'ai la conviction – seulement, voilà, cette conviction est-elle là ou non et comment faire pour que cette conviction soit là ? – j'ai la conviction qu'en fin de compte, c'est mon bien suprême qui en sortira. Tant que j'ai cherché mon bien, je n'ai fait que m'emprisonner de plus en plus dans un monde que je crée, dans des chaînes d'actions et de réactions.

Qu'est-ce qui doit être fait, tout de suite, tel que je suis aujourd'hui ? Il ne faut pas que des voix mensongères de l'inconscient vous aveuglent : « c'est mal ». C'est peut-être mal pour Ramana Maharshi

mais pas mal pour vous. Ce qui est juste pour une fille de quinze ans ne l'est plus pour une femme de cinquante ; ce qui est juste pour une fille de vingt-cinq ans ne l'est pas pour un homme du même âge. Chaque cas est un cas particulier. Pour moi aujourd'hui, dans ma vérité, qu'est-ce qui est juste, qu'est-ce qui m'est demandé ? Et non :

qu'est-ce que j'ai envie de faire ? Et je sais qu'en fin de compte, je serai le grand bénéficiaire de cette soumission, de cet abandon, qui ne crée plus de chaînes d'actions et de réactions.

Vous arriverez à contrôler vos impulsivités. Qu'est-ce qui doit être fait ? La réponse montera et, plus *chitta* sera purifiée, plus vous pourrez sentir : voilà ce qui doit être accompli.

C'est l'action totalement juste, c'est déjà la non-action puisqu'elle est impersonnelle. Je dois répondre. Et quelle réponse est-ce que je dois donner ? Il n'y a pas d'ego là-dedans.

« Monsieur Desjardins, vos livres sont menteurs et dangereux... » « Monsieur Desjardins, vos livres sont admirables et disent la vérité... » C'est neutre. Quelle est la réponse qui doit être donnée ? Si vous marchez dans cette direction, peu à peu vous y arriverez. Je peux vous l'assurer mais encore faut-il le tenter. Je ne veux plus être prisonnier de ce monde que je crée moi-même. Je crée moi-même un monde de servitude ; ensuite je crée moi-même une idée de libération. Il n'y a ni servitude ni libération, voilà la vérité ! Comment allez-vous arriver à le découvrir ? Qu'avez-vous compris de cette réunion sur les chaînes d'actions et de réactions et comment pouvez-vous faire pour ne pas lancer une nouvelle chaîne d'actions et de réactions ? Réaction, action, et réponse (ou encore : non-action ou spontanéité). Avant de vous engager sur le chemin, vous êtes roulés, impuissants, par les vagues. Au long du chemin, vous nagez. Au bout du chemin, vous faites la planche. Avant de vous engager sur le chemin, vous êtes emportés. Au long du chemin, vous portez. Au bout du chemin, vous êtes portés. Ce n'est plus vous qui agissez, mais la *shakti*, l'énergie divine, qui agit à travers vous.

Sinon, tout ne va être que chaînes de causes et d'effets. Vous avez voulu cuisiner ce soir un dîner réussi, mais la bouteille de gaz était vide, il y a eu un coup de téléphone ; le dîner est en retard et en plus il n'est pas réussi. Cela fait lever en vous une série de réactions, de souffrances, qui ont besoin d'être immédiatement compensées. Il va falloir que vous preniez la parole trois fois pendant la réunion du soir

pour montrer que vous êtes une grande disciple bien que vous ayez raté le dîner ; que sais-je ? Ce genre d'exemple est facile à imaginer. Et vous savez bien que c'est vrai...

Comment échapper à ce mécanisme infernal ? Je vous demande de réfléchir simplement à cette affirmation étonnante : vous avez créé et vous ne cessez pas de créer votre monde de servitude. C'est vous, uniquement vous qui le créez. Et ensuite vous créez une immense affaire appelée votre libération et votre sadhana qui conduit à la libération. Les deux sont votre création. Si vous n'aviez pas créé la servitude, il n'y aurait pas besoin de libération. Et si vous cessez de créer la servitude, il n'y a plus besoin de libération, la libération est là à l'instant même.

CINQ

De l'enfant au sage

Je voudrais revenir sur cette parole de Swâmiji : « Les adultes sont plus ou moins adultes, plus ou moins infantiles et l'adulte parfait, 100 % adulte, c'est le sage. » C'est un aspect original de son enseignement. Je ne l'ai entendu ou lu chez aucun sage hindou ou tibétain avec autant de rigueur et de précision. Certes, l'idée que les adultes demeurent infantiles n'a rien d'original pour un psychologue occidental aujourd'hui. Mais cette affirmation : « l'adulte parfait, l'adulte achevé, c'est le sage », est une clé qui m'a tellement aidé moi-même que je veux vous la transmettre. Si vous découvrez combien c'est vrai, cela vous aidera aussi concrètement et éclairera votre chemin. Parce que c'est vrai – totalement vrai, même si cela paraît étonnant ou peut-être même choquant. Et c'est vrai aujourd'hui plus encore qu'autrefois. Dans le monde moderne, malgré les prodigieux accomplissements techniques, l'infantilisme des adultes est plus grand que dans des civilisations

« sous-développées », pour une raison que vous connaissez mais dont

bien peu tiennent compte, c'est que les parents sont un facteur essentiel pour permettre à l'enfant de devenir adulte, et ils sont de moins en moins en mesure d'être vraiment un père ou vraiment une mère. Je l'ai dit souvent et ce n'est pas là-dessus que je veux insister aujourd'hui.

Bien sûr, qui dit « enfant » dit « parents ». Quand nous reconnaissons : « l'adulte est plus ou moins infantile », cet adulte a eu une relation plus ou moins heureuse, riche, avec son père et sa mère. Et je sais parfaitement qu'en parlant ici comme je le fais je remue un cou-teau dans la plaie de chacun et de chacune.

Il est saisissant, quand on est passé par ses propres « lyings » et qu'on pénètre un peu profondément dans le cœur des uns et des autres qui ont eu ce qu'on appelle de « bons parents » de voir que chacun de vous porte une blessure, une déception, un manque – au moins du côté d'un des parents mais le plus souvent des deux. Ne jetons la pierre à personne ! Vos pères et mères n'ont pas été aidés à se transformer, à devenir non égoïstes, disponibles, infiniment patients et débordants d'amour.

Qui dit « enfant », dit « parents ». Et je citais il y a quelques jours seulement cette définition de la libération par Swâmiji, une de ces petites définitions qui, chaque fois, m'atteignaient au bon endroit : « Être libre, c'est être libre de papa et maman. » J'avoue que, cette fois-là, j'ai refusé ! Ramener la définition de *moksha*, c'est-à-dire la libération suprême, mé-

taphysique, à une notion de psychologie comme celle-ci, m'a fait réagir. Tant mieux ! Cela m'a obligé à me battre avec cette affirmation de Swâmiji. Je suis aujourd'hui convaincu, aussi déroutante qu'elle puisse être pour certains d'entre nous, de sa vérité absolue. La suprême libération consiste à être totalement libre de papa et maman – de papa et maman de cette vie-ci, de papa et maman de toutes les vies antérieures enfouies, enfouies, au plus profond de l'inconscient.

Si vous comprenez, sans le sentir comme une insulte de ma part, que vous êtes plus ou moins infantiles, le chemin va devenir très clair pour vous. Pour moi, ceci a été l'aspect le plus efficace de l'enseignement de Swâmi Prajnânpad. Je le dis dans *Les Chemins de la sagesse* : à quarante ans, quarante-deux ans même, j'ai compris que je n'étais qu'un enfant. Je ne dis pas un adulte qui se conduit comme un enfant mais qu'un enfant régnait dans mon cœur, un enfant de deux ans par rapport à sa mère et de six ou huit ans par rapport à son père. Et cela devenait d'autant plus saisissant pour moi qu'après m'être senti faible

et perdu pendant longtemps, c'était une époque où, au contraire, les conditions de mon affirmation dans la vie changeaient et j'avais de quoi me prendre pour un adulte dans à peu près tous les champs d'activité auxquels je m'intéressais.

Ne vous sentez pas critiqués ou humiliés, si je parle de cette manière. Et en même temps, voyez que devenir de moins en moins infantile, c'est aller vers votre propre sagesse ou votre libération, et que l'adulte parfait c'est le sage. Mais entendez-moi bien. Il ne s'agit pas de dire : les adultes se conduisent comme des enfants : Non ! c'est beaucoup plus concret et précis que cela : c'est un enfant qui fait la loi dans le cœur de l'adulte. Regardez les enfants, ils vous apprendront beaucoup sur vous-mêmes aujourd'hui mais, bien sûr, c'est au-dessous de votre dignité d'hommes de rester des enfants.

Un enfant est incapable de non-dépendance, car il n'a aucune indépendance matérielle.

Tout lui vient à travers papa et maman et cela pendant des années. Un petit enfant est complètement dépendant, matériellement et psychologiquement. Et le but c'est la nondépendance, l'autonomie, trouver en soi-même son point d'appui et sa force. Le but c'est d'être capable de solitude. Voici un premier critère : dans quelle mesure êtes-vous capable de solitude ? Swâmiji m'a dit un jour : « La sagesse, c'est de pouvoir être de plus en plus abandonné, de plus en plus trahi, de plus en plus rejeté et de se sentir de plus en plus en paix et de plus en plus en sécurité. » Or vous savez bien que l'idée d'être trahi, rejeté, critiqué, renié, vous est insupportable. C'est une marque d'infantilisme. La dépendance de l'autre ou la dé-

pendance des autres et l'incapacité à la solitude sont une marque d'infantilisme. Si vous acceptez ce critère, vous pouvez mesurer, apprécier, votre niveau d'être. Puis-je rester seul, me sentir seul ? Ou est-ce insupportable pour moi ? Seul, matériellement, physiquement, et seul psychologiquement : personne n'est d'accord avec moi, personne ne me comprend. Est-ce que j'en souffre plus ou moins ? Ce sera toujours plus ou moins – plus ou moins infantile, plus ou moins adulte.

Un enfant est très impatient. Il lui est impossible d'attendre et de remettre au lendemain. Quand il veut quelque chose, il faut que ce soit tout de suite. Regardez un enfant à qui vous promettez qu'il aura un cadeau lundi, il le veut immédiatement même si c'est dimanche. Les magasins sont fermés : « Ça ne fait rien, il faut leur dire d'ouvrir ! » Un adulte est capable de remettre, de retarder. Pas maintenant ; plus

tard. Un adulte infantile ne peut pas.

Il faut que le coup de téléphone soit donné immédiatement, il faut que la lettre soit écrite immédiatement, il faut que la rencontre ait lieu immédiatement. Si un adulte infantile est amoureux d'une femme et si cette femme lui dit : « Ce soir j'ai une obligation, on se verra la 115

semaine prochaine… » c'est trop lui demander. Et il insiste : « Mais non, mais ce n'est pas possible, mais tu peux bien laisser tomber cette réunion familiale… » Infantile, encore un comportement d'enfant.

Presque tous vos comportements, vous le savez bien, sont mus non par la nécessité de la situation mais par vos nécessités intérieures. Ce ne sont pas des réponses, ce sont des réactions. Même pas « impulsion », « compulsion » : j'y suis obligé. Obligé de téléphoner tout de suite, obligé de supplier pour que cette rencontre ait lieu le jour même – et obligé aussi dans des circonstances moins spectaculaires. Toutes ces émotions, toutes, sont la manifestation de l'enfant.

Voici encore une parole de Swâmiji : « Un enfant vit dans les émotions, un adulte n'a plus d'émotions. » Ces paroles sont des clés extraordinairement efficaces pour vous aider à progresser sur votre propre chemin. Je sais bien que c'est un peu difficile à entendre. Quand on est venu auprès de Swâmiji pour entendre parler de vedanta, de sagesse, de brahman, d'atman, on n'est pas venu pour entendre parler d'infantilisme. Mais en parlant d'infantilisme, je me retrouve au cœur de l'enseignement de Swâmiji, dans le souvenir de Swâmiji, dans la communion avec Swâmiji. Émotion = infantilisme ; dépendance = infantilisme ; incapacité à la solitude = infantilisme ; incapacité à retarder, à remettre au lendemain = infantilisme.

Si vous reprenez ces différents thèmes, vous verrez qu'« avoir », l'auxiliaire « avoir », c'est l'infantilisme et l'auxiliaire « être », c'est l'état adulte. Un enfant, parce qu'il est tellement dépendant, a besoin, impérativement besoin, d'avoir. Un adulte a de moins en moins besoin d'avoir et trouve de plus en plus sa joie, sa plénitude, sa sécurité, dans l'être. Le pourcentage de besoin d'avoir ou de liberté par rapport à l'avoir, vous pouvez le comprendre comme un pourcentage d'infantilisme ou d'état adulte en vous. Bien entendu, il est normal qu'un enfant soit infantile, tout à fait normal. Ce qui ne l'est plus, c'est qu'un adulte demeure infantile.

Voyez comment débute l'existence, mais pourquoi le développement de chacun de vous s'est-il accompli harmonieusement ou non ?

Pourquoi cette croissance ne s'est-elle accomplie que dans certains domaines et pas dans d'autres ?

L'enfant vient au monde avec, dans la profondeur de *chitta*, les *vasanas* et les *samskaras* qu'il apporte en naissant ; c'est la doctrine des vies antérieures, la doctrine du karma. Mais, en même temps, il vient dénué, il a tout à réapprendre et il dépend entièrement de son père et de sa mère, c'est bien évident. Il a besoin d'avoir et par conséquent, il a besoin de recevoir.

Et voici encore une définition de Swâmiji : « L'enfant est fait pour demander et recevoir ; l'adulte est fait pour entendre la demande et pour donner. » Mesurez encore votre existence selon ce critère. Dans quelle mesure moi, âgé de quarante ans, cinquante ans peut-être, ai-je encore besoin qu'on m'écoute, qu'on s'intéresse à moi, qu'on me donne ? Dans quelle mesure suis-je prêt à entendre la demande et à donner ?

Chaque fois, vous retrouverez « avoir » et « être » au cœur de ces approches. L'enfant appartient au monde de l'avoir. Il a besoin d'avoir un papa et une maman ; un adulte n'a plus besoin d'avoir un papa et une maman, même pas un papa dans les Cieux et une maman dans les Cieux, sinon sa religion demeure infantile. « L'enfant est fait pour demander et recevoir ; l'adulte est fait pour entendre la demande et pour donner. » Où en suis-je, moi, à cet égard ?

Comment est-ce que je me situe ? Regardez. Regardez autour de vous et regardez en vous.

Et reconnaissez : c'est l'enfant ; c'est l'enfant en moi. Cet enfant est si puissant que, de plus en plus, le monde moderne est construit sur la persistance de l'enfant non évolué et non édu-116

qué en nous. Je vous assure que cela est vrai. Ce n'est pas une opinion « originale », ou « in-téressante ».

Ces mêmes Occidentaux modernes qui ont conçu et fabriqué les ordinateurs, qui ont envoyé des hommes dans la Lune et les ont ramenés sains et saufs sur la Terre ; ces mêmes Occidentaux sont des enfants. Regardez mille détails, ceux auxquels vous penserez et ceux auxquels je ne penserai pas moi-même parce que je vis en retrait au Bost. Regardez l'importance que tiennent, dans les affaires, les petits cadeaux. Si on offre un portemine à des PDG

sortis de Polytechnique, ils sont tout contents ! Cela m'a surpris je ne

sais combien de fois de voir le succès de ces petits gadgets publicitaires distribués au moment de Noël. Voyez un polytechnicien ou un centralien qui a un gros poste dans l'industrie et qui a reçu ses cadeaux ! Même comme enfants, ils n'avaient pas tant de jouets à leurs arbres de Noël ou dans leurs souliers ! Si cette mode de donner tous ces cadeaux se répand de plus en plus, c'est bien qu'elle correspond à quelque chose. C'est une illustration toute simple de cet aspect de l'enseignement de Swâmiji, mais cela va beaucoup plus loin. Je vous demande de m'entendre à deux niveaux. Le premier est celui sur lequel tous ceux qui se préoccupent de l'homme seraient d'accord : les adultes aujourd'hui sont de plus en plus infantiles.

Mais l'autre point de vue, complémentaire, est aussi et même plus important pour vous : l'adulte parfait, c'est le sage. Et nous nous arrêtons en chemin – nous Occidentaux. Nous voyons bien que certains comportements d'adultes sont des comportements assez infantiles mais nous n'allons pas jusqu'au bout de la compréhension. C'est grave. Il vous faut devenir complètement adultes. Et l'homme occidental aujourd'hui, même le psychologue, n'entre-voit qu'un adulte relativement adulte, à peu près adulte. Ce n'est pas le vrai adulte. Parce qu'un être se montre moins infantilement dépendant, impulsif et impatient a moins infantilement besoin de recevoir et d'avoir, nous disons : il est devenu adulte. Poursuivez cette évolution, poursuivez cette croissance jusqu'à un degré qui vous paraîtra peut-être étonnant, que vous refuserez peut-être mais qui lui, représente le but, la libération, la sagesse. C'est simplement la suite, la prolongation naturelle du même processus.

D'un adulte manifestement infantile, tout le monde sera d'accord pour dire qu'il est infantile. Il devient de plus en plus adulte et puis cela s'arrête. Mais si vous allez jusqu'au bout de cette capacité à la solitude, capacité à être au lieu d'avoir, capacité à donner au lieu de recevoir, capacité à renoncer et en tout cas à remettre au lendemain, toujours plus loin, 70 %

adulte, 80 % adulte, 100 % adulte, c'est le sage.

Si vous vous considérez comme des adultes, vous ne pouvez rien comprendre à vous-mêmes et tout demeure mystérieux dans vos comportements. Mais si vous avez le courage de vous considérer comme des enfants de trente ans, des enfants de quarante ans, des enfants présidents de sociétés, des enfants hauts fonctionnaires, des enfants chirurgiens, des enfants avocats, des enfants pilotes d'avions, vous êtes sauvés. Tout s'éclaire. Bien sûr, quelque part en vous, vous ne pouvez pas être unifiés, vous ne pouvez pas accepter d'être et de

demeurer des enfants. Vous aspirez à l'état adulte.

p

Maintenant, un point encore. Cette primauté de recevoir sur donner, d'avoir sur être, s'exerce dans différents domaines. L'enfant en vous peut s'exprimer dans tous les champs d'activité. Vous pouvez être particulièrement infantiles dans votre relation avec votre épouse 117

ou votre mari et moins infantiles dans votre relation avec les autres en général : l'opinion publique, la société, la vie mondaine. Vous pouvez être particulièrement infantiles dans votre activité professionnelle, votre activité de confrères avec vos égaux, de chefs de service avec vos subalternes ou de subalternes avec vos directeurs. Vous pouvez être moins infantiles dans le domaine financier et les dépenses pour « paraître » ne prennent plus une place prépondé-

rante. Ce qui fait que vous pouvez être 80 % infantiles dans un champ d'activité et, dans un autre domaine de la vie, n'être plus que 30 % infantiles.

Vos forces, vos faiblesses, vos qualités, vos défauts, ce que vous aimez en vous, ce que vous n'aimez pas, tout peut être compris en terme d'infantilisme, au sens le plus rigoureux et le plus concret, je dis bien : comportement d'enfant. Et, chacun pour soi, vous devez avoir le courage de voir les domaines dans lesquels vous êtes le plus infantile et pas seulement les domaines dans lesquels vous êtes à peu près adultes. On peut s'illusionner complètement en considérant qu'on est un adulte parce qu'on se targue de certains accomplissements qui sont normalement ceux d'un adulte. Nous sommes bien d'accord qu'un enfant de dix ans ne pilote pas un Boeing jusqu'à Pékin ou à Tokyo. Par conséquent un commandant de bord peut se sentir assuré : je suis manifestement un adulte. Nous sommes bien d'accord qu'un enfant est tout à fait incapable de passer neuf ou dix heures à côté d'une table d'opération pour une intervention chirurgicale du cœur ou du cerveau ; par conséquent un chirurgien peut se sentir assuré et se dire : je suis manifestement un adulte. Et ainsi de suite : je ne peux pas prendre tous les exemples imaginables.

C'est faux. Vous pouvez être chirurgien et transplanter des cœurs – et être infantile.

Voyez comment une certaine grande vedette de la chirurgie se conduit

avec le sexe féminin !

Mais c'est infantile de faiblesse, de dépendance. Ne vous laissez pas duper par vos accomplissements intellectuels, familiaux, professionnels, artistiques, quels qu'ils soient. Vous pouvez même être premier ministre, Président des États-Unis et demeurer un enfant. Si les informations que j'ai reçues de bonne source sont exactes, le Président Nixon était un enfant ; seulement il était aussi l'un des deux maîtres du monde et il pouvait déclencher une guerre atomique...

Maintenant, quittons Nixon et revenez à vous-mêmes, chacun pour soi : pour vous comprendre vous-mêmes, acceptez que vous êtes restés à un stade infantile et que, quand vous serez intégralement adultes, vous aurez atteint la liberté totale, la non-dépendance totale, la suprématie parfaite de l'être sur l'avoir, autrement dit la libération. Ce qui peut faire l'intérêt de notre réunion, c'est de la relier directement au but suprême. Sans cela le thème de l'infantilisme des adultes n'est pas en soi très original ou inconnu.

Cherchez le domaine dans lequel vous êtes le plus infantiles. Ne vous aveuglez pas à cause des autres champs d'activité dans lesquels vous êtes plus fiers de vous. Et à cet égard Swâmiji m'avait cité un proverbe : « Aucune chaîne n'est plus forte que le plus faible de ses anneaux. » Ce proverbe m'est apparu immédiatement comme une évidence et, en même temps, j'ai compris à quel point j'avais jusque-là raisonné faussement. J'avais eu tendance à m'apprécier moi-même en faisant une espèce de moyenne, ce qui, de ce point de vue-là, n'a aucun sens. Si tous les maillons d'une chaîne peuvent résister à cinq cents kilos et qu'un seul anneau de cette chaîne ne peut porter que cinquante kilos, c'est la totalité de la chaîne qui ne peut porter que cinquante kilos, c'est bien évident. Il n'y a pas à faire une moyenne : cette chaîne ne porte plus que quatre cent quatre-vingt-dix kilos au lieu de cinq cents. Vous voyez bien que ce raisonnement ne tient pas debout et que ce proverbe est vrai : « Aucune chaîne 118

n'est plus forte que le plus faible de ses anneaux. » Le plus faible des anneaux porte cinquante kilos ? Terminé ! La chaîne porte cinquante kilos.

Aucun être humain n'est plus fort que sa plus grande faiblesse. Et cette plus grande faiblesse signifie votre plus grand infantilisme. Dans certains champs d'activité où l'effondrement psychologique, moral et social d'un homme est nécessaire pour ceux qui ont des intérêts opposés aux siens ou à ceux qu'il défend, sa destruction consiste à

découvrir où est le plus faible de ses anneaux. Le général de Gaulle donnait une impression de force indomptable à ceux qui l'approchaient. Ses admirateurs et ses ennemis sont au moins unanimes sur ce point-là.

Peut-être que, si on avait vraiment cherché, on aurait trouvé le maillon le plus faible de la chaîne, c'est-à-dire le point sur lequel le général de Gaulle – l'un des plus grands hommes, historiquement parlant, du XXe siècle – était encore un petit enfant, où sa croissance émotionnelle s'était arrêtée.

Si vous trouvez le maillon le plus faible d'un homme ou d'une femme, vous avez pouvoir sur lui. Généralement les gens sont trop pris par leur propre infantilisme, ils manquent trop de volonté, de suite dans les idées, de perspicacité, pour utiliser vraiment cette manière de se battre dans la lutte pour la vie. Mais dans certains cas, vous savez que des groupes d'intérêts ont obtenu ainsi l'effondrement d'un homme.

Cherchez le maillon le plus faible de la chaîne. C'est celui-là qui peut se rompre. Ne vous illusionnez pas avec vos forces, ayez l'honnêteté de vous mesurer à votre plus grande faiblesse et c'est cette plus grande faiblesse à laquelle vous devez mettre fin, même s'il faut pour cela deux ans, cinq ans, dix ans. Il est plus facile de fermer les yeux et d'essayer de ne pas la voir. Mais vous n'avez plus aucune chance de devenir libre un jour. Si la chaîne que vous représentez comporte quinze anneaux forts et un anneau faible, et si vous ne voyez que les quinze anneaux forts et ne voulez pas tenir compte de l'anneau faible, vous ne deviendrez jamais un sage – jamais – quels que soient vos efforts de « sadhana » ou de méditation. Et cette faiblesse, vous pouvez découvrir qu'elle s'exprime en termes d'infantilisme. Voilà le point sur lequel je suis encore un enfant. Et puis comprenez bien ce qu'est un enfant ; regardez les enfants de deux ans, trois ans, cinq ans.

Swâmiji m'a mis le nez sur le maillon le plus faible de ma chaîne. Et c'était un maillon sur lequel je m'illusionnais complètement parce que j'y voyais au contraire une certaine force.

Il s'agissait de la relation avec le sexe féminin. À partir du moment où j'avais dépassé la ti-midité, le complexe d'échec de mes vingt ans et une approche infantile de l'amour, j'avais peu à peu gagné une affirmation, une aisance, une audace en face du sexe féminin. Swâmiji m'a montré que c'était uniquement de la faiblesse et de l'infantilisme, même si un certain prestige s'attache à l'homme qui a du succès auprès des femmes, ou la femme qui a du succès auprès des hommes.

Aucune chaîne n'est plus solide que le plus faible de ses anneaux, aucun homme n'est plus fort que sa plus grande faiblesse. Voilà la vérité.

Le commencement de la transformation en adulte, c'est le goût de la vérité, qui vient de vous-même, pas qui vous est imposé du dehors, le goût et l'amour de la vérité. Car l'enfant n'aime pas la vérité ; l'enfant aime bien mieux, vous le savez tous, des rêves, des imagina-tions. Je suis Zorro, je suis le chef des Indiens, je pilote des avions... Swâmiji m'avait donné l'exemple d'un enfant qui prenait le stéthoscope de son père médecin et se promenait en affirmant : « Je vais soigner les malades pour gagner de l'argent. » Les enfants ne cherchent pas la vérité ; ils aiment faire semblant, ils aiment prétendre. Et un adulte qui n'a pas le goût 119

personnel de la vérité, de la vérité coûte que coûte et à n'importe quel prix, est encore un adulte infantile. Le commencement du passage de l'enfant à l'adulte s'accomplit quand cette nécessité devient plus forte que prétendre, plus forte que se rassurer, plus forte que faire semblant, plus forte qu'être aimé – plus forte que tout le reste je veux la vérité. C'est la promesse de l'adulte un jour.

Regardez-vous vous-même, avec une grande exigence et une grande lucidité parce que ce n'est pas tellement facile, j'en parle en connaissance de cause. Où suis-je totalement vrai ?

Où est-ce que je me mens à moi-même ? Où suis-je empêtré dans mes illusions ? Et vous découvrirez que la vérité a été tellement perdue de vue – la vraie vérité, pas celle qu'on arrive à faire croire aux autres parce qu'on est un peu plus habile – que vous ne la retrouvez plus.

Vous êtes, dans une certaine acception du mot, « aliénés », c'est-à-dire « étrangers à vous-mêmes ». Je ne sais plus qui je suis, je ne sais plus ce que j'aime, ce que je veux ; je me suis perdu de vue.

Tout l'enseignement de Swâmiji peut être vu dans cette ligne, à condition de ne pas la prendre au sens figuré ou allégorique. Ce ne sont ni des paraboles, ni des figures de rhétorique. C'est tout à fait réaliste : l'enfant fait la loi en vous. On ne peut vraiment comprendre les adultes, les autres êtres humains autour de nous, qu'en termes d'infantilisme. Et en termes d'infantilisme, tout s'explique. Au fond nous le savons bien, nous nous en rendons compte plus ou moins. Mais ce dont j'avais besoin, moi, c'est que quelqu'un avec l'autorité de Swâmiji me le dise.

Je peux regarder n'importe lequel d'entre vous dans les yeux et lui demander : « Dans quel domaine n'êtes-vous encore qu'un enfant, que l'expression d'un enfant ? Auprès des femmes ? Dans la vie professionnelle ? Dans vos relations avec l'argent ? Dans votre peur du qu'en-dira-t-on ? Dans votre besoin d'être aimé ? Dans votre crainte d'être critiqué ? »

Cet infantilisme, cherchez-le bien ; cherchez-le même dans ce que vous considérez comme un de vos atouts majeurs dans la vie. Ce n'est pas parce qu'une vedette de cinéma ne peut faire le voyage de Rome à Hollywood sans son ours en peluche qu'elle est infantile.

C'est certainement une marque d'infantilisme mais ce n'est probablement pas la plus flagrante ni la plus tragique. Ne vous trompez pas. Ne vous dupez pas.

p

Et maintenant je vais entrer un peu plus profondément dans le sujet. La condition de l'enfant, à certains égards, est merveilleuse et beaucoup d'adultes ont la nostalgie de l'époque enfantine où ils ne devaient pas gagner leur vie, où ils n'avaient pas à porter le poids de leur existence, pas de grandes responsabilités, où tout était pris en charge par papa et maman.

Mais la condition de l'enfant est aussi une condition terrible – terrible, du fait même de cette dépendance, de cette incapacité à s'assumer. Si les parents sont tant soit peu défaillants, la situation de l'enfant devient tragique. L'enfant vit dans la peur et l'insécurité. Il a besoin d'être rassuré et sécurisé. Et l'adulte aujourd'hui est infantile aussi dans la mesure où il est tellement peu sûr de lui, peu sûr du monde, inquiet, effrayé, avec une peur fondamentale qu'il essaie de masquer le plus possible.

Plus vous devenez adultes, plus cette peur disparaît en vous. Bien sûr l'adulte total, l'adulte 100 % adulte, est libéré, complètement libéré de la peur. Et si vous avez une peur, soit une peur fondamentale, soit une peur plus particulière – tel et tel aspects de la vie me 120

font peur, telle et telle éventualités pour l'avenir me font peur – soyez sûrs que vous trouverez le secret de cette peur dans l'enfant en vous. Un enfant a peur et a besoin d'être rassuré.

Un adulte n'a plus peur et n'a plus besoin d'être rassuré.

Ces différents thèmes sont liés les uns aux autres : dépendance/non-dépendance ; peur/sécurité. Et l'axe subtil, c'est comme je le disais tout à l'heure la différence entre avoir et être. Devenir adulte c'est apprendre à être. « Être », c'est être libre d'avoir, libre du besoin d'avoir – et d'avoir sous toutes ses formes. Comprenez bien ce point aussi. Pour le sage, l'adulte intégral, cette distinction entre avoir ou ne pas avoir, tout simplement, n'existe plus.

La dépendance de l'avoir est toujours infantile. Mais avoir, ce n'est pas seulement avoir des biens matériels. C'est avoir du succès, avoir des idées originales, avoir des relations, avoir le bras long, comme nous disons, un avoir intellectuel, un avoir subtil, un avoir émotionnel.

Partout, l'enfant en vous est à l'œuvre. Si vous acceptez ce point de vue parce que vous l'aurez reconnu vrai et juste, toute l'existence s'explique en termes d'infantilisme. Quel est l'infantilisme de Josef Staline, quel est l'infantilisme d'Adolf Hitler, quel est l'infantilisme de Franklin D. Roosevelt et quel est l'infantilisme de Winston Churchill ? Le monde est mené par des enfants.

Le Moyen Âge nous a légué un style de peinture bien connu dans lequel on ne voit que des squelettes, pour rappeler que le monde est mené par des êtres qui sont tous destinés à mourir un jour, les danses macabres : des squelettes habillés en seigneurs, des squelettes habillés en serfs, des squelettes habillés en forgerons, des squelettes habillés en guerriers, des squelettes… toujours. Nous pourrions nous, aujourd'hui, faire un type de peinture moins impressionnant, dans lequel le même thème serait repris avec des enfants : un enfant de deux ans dans le costume d'un commandant de bord à Orly, un enfant de deux ans dans le costume d'un chirurgien à l'hôpital Henri Mondor, un enfant de deux ans avec le grand cordon de la Légion d'honneur dans le bureau présidentiel de l'Élysée… Et si vous m'écoutez en pensant : « Tiens, c'est drôle, amusant, curieux », vous manquez l'essentiel. Je ne suis vraiment pas là aujourd'hui pour faire preuve d'originalité.

Regarder passer les pensées sans s'identifier, c'est un exercice tibétain, c'est l'essence du zazen, c'est une forme de méditation ; ce n'est en rien particulier à Swâmiji. Ce que Swâmiji m'a apporté de vraiment original, c'est la découverte de ce que j'essaie de partager avec vous aujourd'hui, et que cela s'appliquait à moi, et qu'en en prenant conscience je pouvais me transformer. J'avais trente-neuf ans quand j'ai rencontré Swâmiji et à quarante-deux ans, je ne voyais plus qu'une chose ou du moins une chose dominait tout, c'était mon infantilisme,

au sens le plus concret du mot. Ah, ce mot « *child* », je l'aurai entendu des centaines de fois.

À quarante-trois ans j'ai vécu une fascination amoureuse que je ne renierai pas – pourquoi ? – partagée, un amour qui ne paraissait pas un amour de gamin ; il s'agissait d'une femme affirmée, célèbre, très célèbre même. Elle est venue à l'ashram de Swâmiji et les premiers mots qui sont sortis de la bouche de Swâmiji ont été : « *So, you love Arnaud ?* » (Alors, vous aimez Arnaud ?) « *Do you know that Arnaud is a child ?* » (Savez-vous qu'Arnaud est un enfant ?). La pauvre, elle avait cru avoir enfin rencontré un adulte ! Et elle commençait à sentir qu'elle s'était trompée. « *Do you know that Arnaud is a child ?* » Alors, un enfant qui conduit des Land Rover à travers l'Asie, un enfant qui remplit la grande salle Pleyel à Paris, un enfant qui passe à l'antenne en gros plan pendant une demi-heure onze fois dans la mê-

me année ? « *Do you know that Arnaud is a child ?* » Elle a répondu : « Je le sais mais ce qui 121

est important, c'est qu'il le sait lui aussi. » Eh oui, à quarante-trois ans, ma « sadhana » était fondée sur mon infantilisme.

p

Est-ce que je peux facilement lâcher ce que je tiens ? Oui ou non ? Lâcher quand on me le demande. Lâcher quand j'en ai assez, c'est facile. Un enfant qui ne s'intéresse plus à une chose, il l'abandonne tout de suite. Mais un enfant qui tient encore à un objet, il ne veut pas le lâcher – donne ! prête ton jouet ! – sauf si la contrainte et les chantages affectifs des adultes sont trop forts. Est-ce que je peux remettre à demain ? Est-ce que je suis impatient, impulsif ? Est-ce que j'ai peur d'être seul, peur d'être abandonné, peur de ne plus être aimé, peur d'être critiqué ? Est-ce que l'idée d'être méprisé, renié, rejeté me fait mal ? La réponse à toutes ces questions que je me posais à moi-même, c'était : Eh bien oui, Swâmiji a raison, *Arnaud is a child*, « je suis un enfant ». Et tant que je serai un enfant, même si j'ai une heure de conversation en tête à tête avec Sa Sainteté Karmapa tous les jours pendant trois semaines, même si je vis des mois à l'ashram de Mâ Anandamayi, je ne deviendrai jamais un sage et les promesses du Christ ou du Bouddha ne se réaliseront pas pour moi.

Au début, j'ai été un peu dérouté parce que j'étais trop marqué, en tant que chrétien, par la parole du Christ : « Si vous ne redevenez

pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux. » Et on a si souvent comparé le sage à un enfant que je me situais mal entre ces deux points de vue. En fait dès le premier livre que j'ai écrit, *Ashrams, les yogis et les sages*, livre entièrement écrit par un petit enfant, dans le chapitre sur Ramdas je cite une parole de lui que j'ai entendue plusieurs fois sortir de sa bouche : « *Be childlike !* » – « soyez pareils à des enfants ». Et Ramdas qui faisait souvent des clins d'œil, des sourires en coin, ajoutait : « *but not childish* ». « Soyez pareils à des enfants mais ne soyez pas infantiles. »

Swâmiji avait une expression à lui : « *The sage is an enlightened child*. » « *Enlightenement* »

signifie l'éveil, le « satori », la sagesse. « *The sage is an enlightened child* » ; « le sage est un enfant avec l'illumination en plus ». Ce sont deux approches différentes et je tiens à insister sur un point. Quand nous disons : « le sage est un enfant avec l'illumination en plus, *childlike*, le sage est pareil à un enfant », c'est une façon de parler. C'est une comparaison ; c'est une image. Mais quand je dis que l'homme est infantile, ce n'est plus une façon de parler, ni une comparaison, ni une image, c'est une réalité.

Alors, en quoi le sage est-il un enfant ? D'un certain point de vue, l'enfant peut être pris en effet comme représentation de la sagesse parce qu'il vit beaucoup dans l'instant présent, manifestant une participation directe et immédiate à l'existence. Le mécanisme du mental qui fausse la spontanéité par la comparaison est moins développé chez l'enfant. Quand un enfant s'amuse dans l'eau, au bord de la mer, il s'amuse dans l'eau au bord de la mer, un point c'est tout ; il patauge dans l'eau, il est heureux. Un petit enfant, car le Christ dit : « Si vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux », un petit enfant a quelque chose de la simplicité, de la spontanéité du sage, c'est vrai.

Nous pouvons aussi comprendre la parole du Christ : « Si vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux » comme une invite à retourner au petit enfant en nous. Que de fois j'ai cité cette parole à propos des « lyings » : « si vous ne retrouvez pas complètement le petit enfant, si vous n'osez pas pleurer comme un enfant, si vous n'osez pas laisser tomber vos masques d'adulte, vous n'entrerez pas au Royaume des 122

Cieux ». Je ne nie pas et je ne renie pas cette image : « *childlike* », « pareil à un enfant ». Mais elle ne m'a pas aidé outre mesure. Je ne

voyais pas très bien comment moi, tel que j'étais, je pouvais retrouver l'innocence, la pureté, la candeur de l'enfant, « avec l'illumination en plus ». Je ne voyais pas concrètement ce que cela impliquait et en quoi cela me concernait immédiatement. Tandis qu'apprécier et reconnaître mon propre infantilisme et lutter pour devenir de plus en plus adulte, c'était à ma portée tout le temps et dans tous les domaines.

C'est une première acceptation fondamentale. Eh bien, oui ! « *Do you know that Arnaud is a child ?* » Cela ne fait pas plaisir à entendre mais je fais confiance à Swâmiji. Plus je mets l'enseignement de Swâmiji en pratique, plus je mesure mon incapacité ou en tout cas ma difficulté à le mettre en pratique, plus je mesure mon infantilisme et plus je reconnais :

« Swâmiji a raison. » Je ne lutte plus ; je ne prétends plus ; je ne me raccroche plus à ce qui peut me faire croire que je suis adulte. « *Yes, Swâmiji.* »

C'était mon anniversaire à l'ashram. Le disciple indien de Swâmiji, Nandakishore, pendant la demi-heure où nous parlions (car nous parlions une demi-heure par jour, au moment du thé, dans ces longues journées de silence) m'a demandé : « Est-ce qu'en France on donne des cadeaux pour l'anniversaire ? – Oui. » Et Nandakishore me raconta : « J'ai demandé à Sumonghal, il y a vingt ans, le plus beau cadeau qu'il désirerait pour un anniversaire fêté à l'ashram. "Que pour mes quarante ans j'aie vraiment quarante ans." » Le lendemain je m'allonge. J'avais repris les « lyings » après une interruption, avec une approche différente. Je ne cherchais plus à purifier l'inconscient dans son ensemble (je l'avais fait dans une étape précé-

dente) mais à aller tout de suite très vite à ce qui était là en moi. J'abandonne tout contrôle, je me laisse couler et la première chose qui monte, c'est « Swâmiji, hier Nandakishore m'a raconté quelque chose de très intéressant. » Très bien, je démarre de là. « Swâmiji, hier Nandakishore m'a dit que Sumonghal avait eu son anniversaire à l'ashram, qu'il lui avait demandé : qu'est-ce que vous voudriez pour vos quarante ans ? » Et, là, il n'a pas fallu plus d'une minute pour que l'émotion immense, indicible se lève en moi ; c'était insoutenable : moi, j'avais quarante-quatre ans et je savais que j'étais un enfant de deux ans.

Cette réflexion que j'avais entendue sereinement la veille m'avait frappé puisque c'est la première pensée qui remonte à la surface quand je m'allonge devant Swâmiji. « Sumonghal a répondu… » Je n'ai pas pu terminer l'histoire. J'ai sangloté, sangloté. « Que pour mes

quarante ans j'aie vraiment quarante ans. » Je ne peux plus, je ne peux plus être un enfant. Je n'ai pas progressé, je suis toujours un enfant, malgré le changement qui s'était déjà opéré grâce à ma première vague de « lyings », si je peux dire. Fondamentalement, il y avait eu des changements mais je ne voulais plus m'illusionner avec les changements, je voulais voir où était l'anneau le plus faible de la chaîne. Ah, que pour mes quarante ans je puisse avoir vraiment deux ans, aller jusqu'au fond de cet infantilisme et en sortir à tout jamais.

Pourquoi je vous raconte ceci, vous le devinez bien. Pour que chacun de vous s'ouvre à cette idée et l'accepte sans humiliation, sans vexation, que vous ayez vingt-six ans ou que vous en ayez cinquante. Prenez votre juste mesure, par rapport à « avoir » et « être », par rapport à « dépendance » et « non-dépendance », à « solitude » et « besoin qu'on vous aime », etc. Tout cela vous montre où est votre infantilisme et où est votre maturité d'adulte. Et entendez-le avec espérance.

Ceux qui vont en Inde chez Mâ Anandamayi ou chez les Tibétains, tous, aspirent sans le savoir à devenir adultes, le plus adultes possible. Et ce qui est douloureux, c'est lorsque cet infantilisme n'est pas reconnu, qu'on se prend pour un adulte et qu'on aspire à devenir un

sage. Je ne dis même pas : le chemin s'arrête. Il ne peut pas commencer. Non seulement vous avez le droit d'aspirer à être des adultes au sens relatif du mot – soixante-dix pour cent adulte, ce n'est plus un enfant complet – mais vous avez le droit d'être cent pour cent adulte.

« Cent pour cent adulte, c'est le sage. » Les adultes les plus adultes que vous connaissez ne sont jamais que soixante-dix pour cent adultes et ne pourraient pas vivre totalement rejetés, méprisés et critiqués ; cela leur ferait encore mal. Ils ne sont pas complètement libres du monde de l'avoir, complètement situés dans l'être. Cela c'est l'adulte parfait.

p

Une question m'a beaucoup troublé pendant des années. Comment se fait-il que je ne progresse pas plus et que les autres autour de moi ne progressent pas plus ? Je l'ai dit bien souvent, cela me déroutait de voir les faiblesses de certains qui avaient connu Gurdjieff lui-même et avaient déjà consacré trente ans à cet enseignement. Arrivé à l'ashram

du Maharshi à Tiruvanamalaï, j'ai été témoin des mésententes bien connues entre les « piliers » européens de l'ashram, ou même indiens, qui avaient passé vingt ans de leur vie ou plus auprès de Bha-gavan Ramana Maharshi. Vous comprendrez que je ne cite pas de noms propres. À vous, ceux-ci ne diraient rien et les chercheurs qui ont connu l'ashram vers 1960 savent très bien à qui et à quoi je pense. Beaucoup des anciens de cet ashram, jaloux, fâchés les uns avec les autres, se mettaient en colère, s'énervaient, parlaient émotionnellement. Cela me perturbait de plus en plus. Non seulement moi, Arnaud, je ne progresse pas mais les autres non plus.

Au bout de vingt ans, cette question commençait à se poser avec une terrible intensité. Chaque fois j'étais déçu. Bien sûr ces disciples avaient beaucoup de qualités. On ne consacre pas sa vie à Ramana Maharshi si on est purement et simplement ambitieux, méchant, avare, cupide et lâche. Mais je voyais bien qu'il manquait quelque chose – qui me manquait à moi aussi. Qu'ai-je de plus, moi, Arnaud, que tel grand disciple du Maharshi, pour espérer progresser plus que lui ?

Mais je crois vraiment que la réponse – quand je dis « je crois », c'est une façon pudique de dire « je suis sûr » – est dans cet éclairage saisissant donné par Swâmiji : l'infantilisme.

Nous nous prenions pour des adultes qui se sont mis en tête de devenir des sages : voilà où était notre erreur. Notre propre démarche n'était pas claire à nos yeux. C'est vrai que, pour une part, nous aspirions à devenir des sages « libérés ». Mais ce qui était vrai aussi, c'est que, sans savoir le formuler, nous aspirions tout simplement à devenir adultes et non plus infantiles.

Essayez d'utiliser cette clé. À condition, je le répète avec insistance, que vous ne la preniez pas comme une figure, une allégorie, une image mais comme une vérité tout à fait ré-

aliste. Je suis encore un enfant et les autres autour de moi sont encore des enfants. Il est certain que l'enfant est fondamentalement égoïste. L'adulte doit être beaucoup moins égoïste et le véritable adulte n'est plus du tout égoïste. L'ego s'est effacé. Pouvez-vous imaginer un bé-

bé de trois mois qui pense : « je ne vais pas pleurer et réclamer la tétée maintenant parce que je sens bien que maman a autre chose à faire ». Cela n'a aucun sens. L'enfant réclame, c'est tout. « L'enfant est fait pour demander et recevoir ; l'adulte pour entendre la demande et pour donner. » Le véritable adulte n'est plus du tout égoïste. Il a atteint

l'état-sans-ego, où l'égocentrisme lui-même a disparu, l'ego s'est effacé. Pour l'enfant c'est la séparation qui est 124

la tragédie et l'adulte a dépassé la tragédie de la séparation. Il a compris que l'autre serait rarement « un avec lui » mais que lui pouvait être « un avec l'autre ».

« *Do you know that Arnaud is a child ?* » C'était vrai ! Et c'est vrai aussi pour vous. Comme le chemin devient clair, le chemin au sens de progression. Où en suis-je dans tous les domaines ? Qu'est-ce qui a été accompli ? Qu'est-ce qui demeure à accomplir ? Il faut faire le point. Un navigateur est capable de savoir où il se trouve ; dans l'air, à la verticale de quel point ou, en mer, à quelle longitude ou quelle latitude.

Avec quoi appréciez-vous un chemin ? Avec des cartes, avec une boussole ou la position du soleil dans le ciel. Vous savez ce que vous avez déjà effectué et ce qui vous reste à effectuer. Plus je comprends ce qui a été accompli et plus je comprends comment cela a été accompli, plus je comprends ce qui me reste à accomplir et comment je vais l'accomplir. Où suis-je situé aujourd'hui sur le chemin de ma propre transformation ? Eh bien, votre transformation, c'est tout simple, c'est la transformation de l'enfant en adulte.

Qu'est-ce qui a été accompli par rapport à ces différents critères qui distinguent l'enfant de l'adulte ? Émotionnellement, caractériellement, mentalement, du point de vue de mes désirs, du point de vue de mes peurs, dans les différents champs d'activité ? Ah ! dans ce domaine, je suis moins infantile. Qu'est-ce qui me permet de le dire ? Je peux être seul, je peux être critiqué, je peux attendre sans impatience. Je ne dépends plus de l'extérieur, je ne dépends plus impérativement de l'avoir si l'avoir m'était refusé, je ne souffrirais pas ; si l'avoir m'était enlevé, je resterais en paix – dans ce domaine. Mais, dans un autre champ, je vois que rien n'a été accompli. Bien. Je suis un enfant, complètement, un petit enfant. Là au moins je vois, j'apprécie, je mesure ; je comprends ce qui peut m'être demandé, ce soir, demain, dans chaque circonstance de la vie.

« Allô ? Oui, Monsieur le Directeur ! Bien, Monsieur le Directeur, mais tout de suite, Monsieur le Directeur !... » La voix a changé. C'est un enfant qui répond sur ce ton-là ; ce ne peut pas être un cadre. Et chaque fois qu'il y a le recto, il y a le verso ; chaque fois qu'il y a concave, il y a convexe. À côté de : « oui, Monsieur le Directeur, tout de suite, Monsieur le Directeur, j'arrive Monsieur le Directeur », il y a :

« j'irai dans dix minutes ; je n'admets pas d'être convoqué comme ça ! ». C'est uniquement l'autre face, la réaction. Eh bien, voilà l'enfant en moi. Je ne peux plus m'illusionner, je n'ai pas besoin de rêver, je n'ai pas besoin d'échafauder et d'élucubrer, je n'ai pas besoin de me nourrir de livres extraordinaires sur l'ésotérisme de la Kabbale comparé à l'ésotérisme du tantrisme. C'est tout clair. Vous croyez que, si vous ne tentez rien dans ce domaine, la visualisation d'une divinité tantrique peut quelque chose pour vous ? Elle ne pourrait quelque chose pour vous que si vous quittiez tout pour aller vivre du matin au soir pendant des années dans un monastère de Darjeeling comme certains l'ont fait auprès de Kangyur Rinpoché. Si vous voulez la grande sagesse, que ce soit celle de Maître Eckhart ou celle de Kangyur Rinpoché, commencez à vous exercer, à prendre en charge vous-même votre propre éducation.

Une autre parole de Swâmiji nous donne encore notre mesure : « L'enfant fait retomber la faute et la responsabilité sur l'extérieur ; l'adulte prend la faute et la responsabilité à son compte. » C'est moi qui suis en cause et c'est à moi d'agir et c'est à moi de prendre en charge. Mais l'enfant se trouve une justification et appelle « au secours ». Vous vous souvenez de cette histoire que je raconte dans *Les Chemins de la sagesse* ; un enfant court, se cogne contre la table parce qu'il n'a ni regardé ni fait attention et les parents disent : « Oh, méchante table, vilaine table qui a fait mal, oh, on va taper la table ! » – « *You kill the child* », disait Swâ-

miji, « vous tuez l'enfant ». Tout de suite, vous lui apprenez à faire retomber la faute sur une table qui n'a rien fait au lieu de lui montrer et de lui faire voir : « Tu t'es cogné ! regarde ce qui s'est passé. » Ainsi vous apprenez à un enfant à être dans la vérité.

Le jour où vous découvrez que vous êtes complètement infantiles, que vous ne pouvez plus vous mentir, ni en vous regardant dans la glace, ni en changeant de tailleur pour avoir des épaulettes plus rembourrées, ni en ayant votre nom un peu plus gros dans le journal, il monte une émotion terrible contre les parents. Quarante ans et je suis un enfant ! Je ne peux plus le nier ; un enfant ! « *The lost child* », « l'enfant perdu ». « *So miserable* » ; « si malheureux ». Les cons ! les salauds ! papa et maman qui m'ont détruit au lieu de m'éduquer et j'en suis là à mon âge et ça fait vingt ans que je m'efforce… J'ai entendu quotidiennement ces cris du cœur depuis six ans. Il monte

une émotion de haine contre votre père et votre mère. Tout à coup, vous voyez la vérité en face. Qui dit : « enfant », dit « parents » ! Le jour où vous dé-

couvrez la vérité de votre infantilisme, vous découvrez la faute incommensurable de vos parents. Alors ? Si vous voulez être adultes, vous devez au moins décider (l'inconscient, on s'en occupera après) : je ne fais pas retomber la faute sur mes parents, ça ne me fera pas progresser. Ce qui a été, a été. Maintenant c'est à moi de prendre en charge ma propre éducation avec l'aide du gourou. Et là, pour la première fois l'adulte se lève en vous. À nous deux, c'est-

à-dire « moi » et moi ; l'enfant en moi, et moi. Allons-y ! Je suis un enfant de deux ans, d'accord, et je décide que je vais devenir adulte, au lieu de me plaindre de mes parents, au lieu de récriminer, au lieu d'être accablé. Fini le passé ! L'avenir s'ouvre devant moi. Si vous vous y prenez en dépit du bon sens, non seulement ça n'ira pas vite mais ça n'ira pas du tout.

Et si vous vous appuyez sur ce que j'ai dit aujourd'hui, cela ira très vite. Ce que vous n'avez pas fait en vingt ans, vous le ferez en cinq ans. Peut-être que ces vingt ans vous auront pré-

paré et n'auront pas été inutiles. Rien n'est inutile de ce qu'on a fait avec le but plus ou moins lointain de la sagesse.

Je me prends en charge et je deviens adulte. Et bien sûr, quand vous serez devenus adultes, vous pardonnerez à vos parents. Mais la réciproque est vraie. Plus vous pardonnez à vos parents au fond de votre cœur, plus vous devenez adultes. Tant et si bien que je reprends à mon compte la définition de la libération par Swâmiji : « *You know what is moksha, Arnaud ?*

To be free from Father and Mother. » Je n'ai absolument pas réalisé la profondeur de cette parole quand je l'ai entendue puisque je l'ai même difficilement acceptée. « *Do you know what is moksha ?* », « savez-vous ce qu'est la libération ? ». « C'est être libre de papa et maman » –

de toutes les façons, de toutes les manières, à tous les niveaux.

Ce critère de l'infantilisme vous permettra aussi de comprendre avec un certain réalisme le comportement de ceux, chaque année plus nombreux, qui se présentent comme des maî-

tres et commencent à réunir autour d'eux admirateurs et disciples.

Le mot « gourou » est devenu assez célèbre, même parmi ceux qui ne s'intéressent pas particulièrement à l'Inde. Cela ne veut pas dire pour autant que tout ce qui est inclus dans ce mot soit clair, loin de là.

Il faut voir d'abord que le gourou ne se confond pas strictement avec le sage. Tout sage n'a pas la fonction de gourou. « Gourou » demande, selon la tradition, à la fois une réalisation immuable et un ensemble de connaissances qui sont des moyens utilisés pour conduire d'autres hommes vers cette même expérience définitive. Par contre, un être humain peut être un sage, totalement libre, sans ego et ne pas avoir les capacités de gourou, si ce n'est par son rayonnement ; mais il est rare que le rayonnement et le silence seuls puissent guider un dis-126

ciple dans les vicissitudes et les étapes de son chemin. Inversement, un gourou n'a pas nécessairement tous les attributs que l'observation et la tradition reconnaissent aux sages. Même sans tenir compte d'extravagances modernes attribuant le titre de gourou à des hindous ou des Occidentaux qui n'ont plus rien de traditionnel, il y a bien des catégories de gourous différents. Certains disciples ont considéré des êtres totalement extraordinaires tels que Ramana Maharshi et Mâ Anandamayi comme des gourous ; d'autres considèrent que Ramana Maharshi ou Mâ Anandamayi sont bien plus que des gourous mais ne prennent pas en charge le disciple de la même façon que les maîtres hindous ou tibétains l'ont fait depuis des siècles.

Il ne faut pas considérer non plus que seuls sont gourous quatre ou cinq génies par siècle, comme Ramana Maharshi et Mâ Anandamayi, justement. Sur six cents millions d'hindous, cela ferait bien peu pour un peuple que nous considérons comme ayant été, au moins jusqu'à ces dernières années, essentiellement intéressé par la vie spirituelle. Et pourtant, si vous employez le mot « gourou » dans son vrai sens, vous devez être suffisamment précis pour voir quand ce terme peut être utilisé et quand il ne peut pas l'être.

Étymologiquement « gourou » signifie : « celui qui apporte la lumière dans les ténè-

bres ». Mais nous ne devons pas oublier que, dans une tradition comme la tradition hindoue, toutes les techniques et tous les arts sont des arts sacrés : musique, architecture, danse, grammaire. Tous sont fondés sur les Védas, notamment le Rig Veda, et tous peuvent conduire à l'éveil intérieur ou au moins en rapprocher. C'est pourquoi, dans l'Inde traditionnelle, on emploie le mot « gourou » pour un professeur de danse ou un maître en architecture qui forme des

disciples – peut-être comme on aurait pu l'employer au Moyen Age à l'époque où les métiers étaient encore organisés en corporations, dont celle des bâtisseurs qui est d'ailleurs à l'origine de la franc-maçonnerie actuelle. Par conséquent vous entendrez aujourd'hui en Inde une jeune fille appeler gourou son professeur de flûte, à condition qu'il enseigne selon les normes traditionnelles et dans cet état d'esprit religieux qui imprégnait les différentes activités, c'est-à-dire que certaines fêtes sont célébrées au cours de l'année et que la leçon ne commence jamais sans certaines invocations ou certaines prières.

On peut aussi considérer un type de gourou qui n'enseigne pas à travers une technique ou un art comme la musique, la danse, l'architecture ou autre, mais qui enseigne – ou plutôt qui guide – selon un des différents yogas. En fait, il y a beaucoup de yogas en Inde, pas seulement les quatre plus connus : yoga de la connaissance, yoga de la dévotion, yoga de l'action et yoga royal ou yoga de la maîtrise des énergies.

Si vous réservez le titre de gourou à cinq ou six célébrités, Ramana Maharshi, Ramdas, Mâ Anandamayi, Aurobindo, Rajneesh, Muktananda, vous faussez la tradition car il y a toujours eu beaucoup plus de gourous en Inde ; mais si vous galvaudez ce titre, vous faussez aussi la tradition. Le gourou est supposé conduire à un état d'être, à une réalisation définitive dans laquelle la conscience de la séparation a disparu. Il y a donc une transformation inté-

rieure précise, encore qu'elle soit difficile à faire comprendre à ceux qui ne l'ont pas vécue ; à cet égard les comparaisons sont nombreuses et bien connues : comment peut-on parler de couleurs à un aveugle ? Comment peut-on parler du goût d'un fruit à celui qui ne l'a jamais mangé ? Et même, chez Jallal Ud Din Rumi, le grand soufi, avec une certaine audace : comment peut-on parler d'épanouissement sexuel à une fillette de onze ans ?

p

Aujourd'hui, il y a manifestement une confusion consistant à employer ce terme de

« gourou » pour certains swâmis hindous ou même européens qui se

sont intéressés à l'ésoté-

risme, ont fait un certain nombre d'expériences et ont des connaissances en matière de psychologie, de yoga, d'exercices respiratoires, de philosophie hindoue, de symbolisme, mais qui n'ont pas vécu cette mort intérieure. Et c'est cette mort qui fait toute la différence. Je ne dis certes pas qu'il n'y a rien à attendre d'un professeur de yoga ni d'un psychothérapeute en qui cette transformation ne se serait pas accomplie. Je dis simplement : mettons-nous bien d'accord sur le sens des mots que nous utilisons.

Celui qui a la vocation de servir les autres et de les aider à vivre mieux, peut se sentir appelé à la prêtrise dans l'Église catholique ou à devenir pasteur dans l'Eglise protestante, ou encore médecin, kinésithérapeute, professeur de yoga, ou psychothérapeute. Et il existe aujourd'hui tant de variétés de psychothérapies diverses, connues ou moins connues – certaines qui sont formellement athées, d'autres qui se déclarent ouvertes à la dimension spirituelle –

que beaucoup de possibilités existent, à un niveau relatif, d'aider un homme qui souffre à être moins en conflit avec lui-même, à dénouer certains nœuds, à retrouver une espérance, à mieux utiliser son intelligence ou tout simplement son bon sens pour comprendre d'où viennent ses échecs ou ses souffrances.

Mais, traditionnellement, le mot « gourou », si nous ne le falsifions pas, ne peut être utilisé que pour désigner celui qui vous amène à une transformation radicale de vous-même –

passage à un autre plan, à un autre niveau, à un autre ordre de Lois. Et par conséquent il faut que celui qui accepte ce titre de gourou soit *lui-même* le témoin de la réalité de cette expérience. Permettez-moi une boutade : j'ai connu autrefois celui qui était considéré comme le plus grand coiffeur pour hommes de France. Il coiffait les vedettes, l'ancien prince de Galles – celui qui avait abandonné le trône avant la guerre de 1939 – et autres célébrités. Il fournissait une lotion infaillible contre la chute des cheveux mais lui-même avait le crâne dénudé de l'acteur américain Yul Brynner. Et quand on lui disait : « Mais vous n'utilisez pas votre lotion ? », il répondait en souriant « Moi, j'utilise uniquement les lotions de mes concurrents pour bien montrer leur inefficacité ! ». Vous pouvez aussi imaginer un gourou qui soit l'incarnation de tout ce qu'il faut éviter. Nous pouvons toujours faire une pirouette mais la vérité, c'est un proverbe indien qui la dit : « On ne peut sortir quelqu'un du bourbier que si on a soi-même les pieds sur la terre ferme. » (Il faut dire que ces vases dans

lesquelles on s'enfonce sont plus courantes en Inde, à cause de la mousson, qu'en France.) Non seulement le but est différent de celui des psychothérapies, mais les moyens mis en œuvre sont différents. Extérieurement, on peut faire des rapprochements et beaucoup de psychiatres s'intéressent aux techniques tibétaines, indiennes ou taoïste. L'exemple a été donné par l'un des plus illustres, Carl Gustav Jung. Mais c'est cette réalisation – ou cet éveil

– qui détermine le chemin et l'ensemble des moyens.

Ou bien cette transformation s'est opérée ou bien cette transformation ne s'est pas opé-

rée. Là se situe la différence. Et cette transformation, c'est l'expérience *permanente* que notre histoire personnelle, celle de notre ego, est terminée. La dernière demande importante a été satisfaite ou s'est dissipée d'elle-même et, à cet égard, il s'agit bien d'une mort ; l'ego est mort. Celui qui se ressentait comme inséré dans le temps, le devenir, les chaînes de causes et d'effets, les craintes, les désirs – désir de réussir, crainte d'échouer –, celui qui se ressentait comme l'auteur des actions, portant le poids de son existence, le fardeau de ses responsabili-128

tés, a disparu. On ne peut être gourou que si l'on vit immuablement cette situation : « ce n'est plus moi qui vis ». Et vous pensez tout de suite à la phrase combien célèbre de saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi. » Un hindou dirait : « Ce n'est plus moi qui agis, c'est la *shakti* qui agit à travers moi. »

La différence cardinale est là. Le psychothérapeute est encore soumis à la conscience de la séparation, qui fait que tout est ressenti de manière personnelle et que nous nous considé-

rons, nous, petit individu limité ô combien, comme celui qui manie les causes et les effets avec ce que cela peut représenter d'inquiétudes, d'insatisfactions et de craintes.

Est-ce que la parfaite liberté intérieure est possible ? De nombreux psychologues affirment qu'elle est idéale, que c'est la projection d'un rêve de toute-puissance, celui d'échapper à ce qui nous limite et que l'homme adulte est justement celui qui a accepté la condition humaine. C'est bien ce que disent les hindous mais ils ajoutent quelque chose de plus : l'homme adulte est celui qui a accepté la condition humaine, oui, mais qui a découvert la Conscience libre et, surtout, chez qui a disparu un fonctionnement parasite : l'ego ou

ahamkar. Demeurent, dans le devenir, des chaînes de causes et d'effets – et dans le non-devenir –

l'être immuable, la Conscience, l'atman ; mais, entre les deux, il n'y a plus cet *ahamkar* d'où vient toute la limitation, toute la souffrance, tout le mal et tous les « problèmes ».

Un psychothérapeute a la conviction qu'il existe en tant que Paul Dupont ou André Durand et qu'il est un bon ou un moins bon psychothérapeute. Il met en œuvre certaines techniques qu'il a étudiées, qu'il a au moins partiellement expérimentées sur lui-même, mais il est encore soumis à cette conscience de l'ego, il se sent encore responsable, il sent encore qu'il porte le poids de ceux qui viennent à lui. Ce n'est pas, comme le gourou, un être qui ne se ressent plus que comme un instrument. Si vous voulez employer le langage religieux, dites : instrument de la volonté divine. Si vous voulez employer un autre langage, dites : instrument de l'énergie cosmique – pourvu que les mots que vous employez aient un sens pour vous et que ce ne soit pas seulement l'intellect qui se fasse plaisir avec des expressions puisées ici ou là. Le gourou se trouve dans cette attitude bien décrite dans tous les enseignements spirituels (qu'ils se présentent sous forme religieuse dualiste ou métaphysique non dualiste) : ce n'est plus moi qui agis. Le fardeau est entièrement remis entre les mains de Dieu ou de la réalité elle-même. Nous retrouvons là l'expression de Ramana Maharshi : « Ne gardez pas votre bagage sur les genoux, mettez-le dans le filet, il fera le voyage en même temps que vous. » Effectivement nous pouvons mettre toutes nos responsabilités dans le filet. Nous le pouvons, par droit de naissance en tant qu'être humain mais nous ne le pouvons pas immé-

diatement, tant que nous sommes encore trop prisonniers de la croyance en cet ego individuel, qui doit faire, qui doit agir, qui doit réussir, qui ne doit pas échouer, qui doit éviter, qui doit atteindre, etc.

Cette transformation intérieure, qui est bien justement appelée libération, s'est-elle accomplie ou non ? Elle peut s'accomplir en quelques minutes (ce fut le cas de Ramana Maharshi). Elle peut s'accomplir au bout de plusieurs existences de progression. Généralement, si on ne tient pas compte des exceptions, elle peut s'accomplir en une existence *à condition de payer le prix total*. On ne peut *rien* garder pour soi. Tant que l'ego garde encore quelque chose pour lui, nous sommes encore insérés dans le monde des conflits, ramenés à notre limitation, et chargés du fardeau de notre existence et de nos actions. Swâmiji disait : « Vous ne sautez pas au-dessus d'un puits à 90 %. » Si le puits fait un mètre de diamètre et que vous avez

sauté quatre-vingt-dix centimètres, vous tombez dans l'eau.

Combien de temps vous faudra-t-il, compte tenu de ce que vous portez en vous de peurs, de désirs, d'attachements, pour avoir payé ce prix total et vous retrouver libéré de vous-même ? Cela, personne ne peut le prévoir. Les Tibétains et les hindous disent qu'il faut douze ans. Ce chiffre douze a toujours eu une valeur symbolique et il ne faut pas le prendre au pied de la lettre. Mais il montre que c'est tout de même l'affaire d'une grande part de notre existence. Et douze ans pour celui qui se consacre entièrement au chemin spirituel auprès d'un maître, dans un monastère ou dans un ermitage ; pas celui qui pratique deux heures de zazen par semaine et qui, le reste du temps, oublie considérablement sa vocation de mystique. Douze ans pour celui en qui le « disciple » est solide, déterminé – pas celui qui s'intéresse à la spiritualité mais à tant d'autres choses en même temps, quel que soit le chemin qu'on suive.

Il faut un an de préparation et trois ans d'études pour être kinésithérapeute, sept ans pour devenir médecin et dix pour être spécialiste. Mais vous ne pouvez pas dire s'il faut un an, deux ans, dix ans pour être gourou, c'est-à-dire pour avoir vécu cette transformation, cette mort à soi-même.

Le psychothérapeute agit encore à un niveau que nous pouvons appeler « humain »,

« ordinaire ». Il agit dans son domaine, comme l'ingénieur, le technicien, le médecin agissent dans le leur – sur le plan relatif de la dualité, du succès et de l'échec. Il porte encore en lui des demandes non satisfaites, il n'est pas complètement libéré de l'ego. Il s'insère dans un cadre qui est celui de la médecine ou de la psychologie modernes. Il y a, si l'on peut dire, une

« règle du jeu » qui est claire ; on n'attend pas de lui d'être entièrement mort à lui-même, entièrement soumis à la volonté de Dieu et intégralement voué à son action. Un psychothé-

rapeute a le droit d'avoir ses peurs à lui, ses demandes à lui, le droit de se préoccuper de mettre de l'argent de côté et de faire des placements, ou de divorcer et de se remarier, et que sais-je encore ? Il consacre un certain temps à tel patient, à tel autre et, en dehors de ça, il redevient un homme comme les autres, ayant les mêmes espérances,

les mêmes craintes, les mêmes joies, les mêmes violons d'Ingres. Ce qu'on suppose, c'est que le psychothérapeute est un homme « normal », c'est-à-dire qu'il a dépassé ses plus gros problèmes, que ce n'est pas sa névrose qui l'a poussé à la psychothérapie et qu'il n'exprime pas cette névrose à travers son métier. De même, pour un kinésithérapeute, un professeur de yoga, un médecin – tous ceux qui ont pour dharma de diminuer la souffrance physique ou émotionnelle des autres.

En principe, le prêtre devrait être un gourou. Mais trop de prêtres ont une formation qui relève de l'avoir, un avoir théologique ou philosophique. Ils n'ont pas été guidés sur le chemin de la transformation de l'être et portent encore leurs peurs et leurs demandes. Une part d'eux-mêmes leur demeure inconsciente et voile la compréhension réelle de leur prochain.

Autrement dit le psychothérapeute essaie de son mieux, quand il est avec un patient, d'être « un » avec ce patient. Tandis que le gourou est, vraiment, quelles que soient les circonstances, à neuf heures du soir et à trois heures du matin s'il le faut, UN, totalement un, sans dualité, avec l'instant, et avec ce qui compose cet instant (essentiellement les êtres humains).

p

Quand j'ai commencé à suivre un chemin, à l'âge de vingt-quatre ans, je suis entré dans ce qu'on appelle les « Groupes Gurdjieff ». C'était juste au moment de la mort de M. Gurd-130

jieff et son empreinte était encore très vivante. Les Groupes étaient animés par des disciples qui l'avaient vu presque quotidiennement pendant les dernières années de sa vie et j'ai, à travers mes peurs, mes désirs, ma sincérité et mes lâchetés, découvert un enseignement précieux mais qui a été très gratifiant pour l'ego. Intellectuellement il y avait une doctrine convaincante (et que je considère toujours comme convaincante). Pratiquement, il y avait des exercices que je ne connaissais pas, que je ne soupçonnais même pas, qui me permettaient de faire presque chaque semaine des découvertes et qui me faisaient penser que je m'étais engagé sur un chemin qui n'avait pas de limites. Je me demandais jusqu'où un enseignement aussi étonnant pouvait me conduire.

Au bout de deux ans, trois ans, je me serais senti tout à fait capable de

commencer à ré-

pondre dans des Groupes, c'est-à-dire à enseigner des plus jeunes. C'est la ferveur sincère du néophyte. Il m'a fallu bien des années, pour comprendre qu'on ne peut pas beaucoup pour les autres tant qu'on n'a pas entièrement résolu son problème personnel et que, dans la profondeur, un lâcher-prise définitif ne s'est pas opéré. Quelque chose a été vu, compris, accompli. C'est irréversible. Mais, si l'on n'est pas un être exceptionnel par naissance, si l'on a pendant des années vécu dans le mensonge et si l'on assume ce qu'on appelle en Inde *prarabdha karma*, le karma qui doit de toute façon porter ses fruits, ce lâcher-prise intérieur n'éliminera pas immédiatement le résultat d'existences, ou en tout cas d'années, de vie dans l'illusion et dans l'erreur. Je prends l'exemple le plus simple pour préciser ce que je veux dire : si un être a fumé deux paquets par jour jusqu'à l'âge de cinquante ans, et qu'à l'âge de cinquante ans il atteint l'illumination et arrête de fumer, ses poumons resteront noirs longtemps encore.

D'une manière plus subtile, ce lâcher-prise intérieur ne donne pas tout de suite la plénitude de ses effets sur le plan relatif. Je reprends à cet égard une parole de Mâ Anandamayi :

« Quand un ventilateur a été débranché, les pales continuent à tourner un certain temps mais de plus en plus lentement, de plus en plus lentement, jusqu'à s'arrêter. » Encore faut-il que le ventilateur ait été réellement débranché.

Tous les gourous n'ont pas les mêmes compétences extérieures. Chacun correspond à un type d'enseignement et convient à un type de candidat-disciple. Les chemins sont divers, les enseignements sont divers, les gourous sont divers. Certains parlent très peu, d'autres parlent plus ; certains sont distants, d'autres sont familiers. Certains sont manifestement extraordinaires ; leur apparence, leur immobilité, leur regard, l'intensité de leur méditation frappent tout de suite, mais leur expérience de la vie dans le relatif est moins grande. À beaucoup de questions ils ne donnent pas de réponses ou des réponses uniquement métaphysiques. Chacun doit trouver le gourou qui lui convient et ce qui importe n'est plus l'apparence, c'est la fonction, la capacité à guider. On est sage par rapport à soi-même, mais on est gourou par rapport aux autres. Tout gourou ne peut pas guider n'importe quel candidat et tout candidat ne peut pas être guidé par n'importe quel gourou. Une affinité joue selon la loi d'attraction subtile. Bien sûr, vous pouvez attirer quelqu'un avec des dépliants publicitaires mais un vrai gourou n'a jamais cherché à attirer personne. Il n'achète pas un local et ne met pas ensuite des affiches

sur les murs : « Institut de sagesse » ou « École de la libération » ! Le gourou est disponible à une demande. Si cette demande vient, il y répond ; si cette demande ne vient pas, il continue à cultiver ses légumes ou à copier des manuscrits.

Par contre, il est absolument normal qu'un médecin qui a terminé ses études mette une plaque de cuivre sur sa porte pour signaler son activité puis essaie, dans les normes permises 131

par la déontologie actuelle, de faire connaître son activité de médecin et d'agrandir sa clientèle. Certains publient un livre, d'autres sont heureux de participer à une émission de télévision, d'autres essaient de s'entendre avec un pharmacien qui peut donner leur nom à des personnes hésitantes, etc. Il est normal qu'un kinésithérapeute ou un professeur de yoga cherchent à avoir une clientèle. C'est dans la règle du jeu. On est encore dans la cause et dans l'effet, dans la poursuite d'un but et non pas dans ce lâcher-prise à travers lequel et par lequel tout se fait, mais dans lequel soi, en tant qu'ego, on n'agit plus – ce qui ne veut pas dire qu'on reste toute la journée les bras croisés sous un palmier, loin de là.

Il y a donc bien des différences extérieures entre les gourous. Mais la réalité intérieure s'est ou ne s'est pas révélée. Par rapport à cette mort à soi-même sur laquelle j'insiste ce soir, tout est secondaire. Que le gourou soit brillant ou terne, qu'il enseigne des techniques mystérieuses ou non, qu'il ait une présence suscitant l'admiration ou une apparence médiocre, c'est secondaire. Seulement, le candidat-disciple qui, lui, est encore mû par son inconscient et les images qu'il porte au fond de lui-même et projette sur autrui peut difficilement appré-

cier de façon certaine cet effacement intérieur. Un homme (ou une femme) qui a une certaine prestance, un certain charme, une certaine force de conviction, qui parle bien de spiritualité, qui sait faire vibrer un auditoire, peut être encore soumis à l'ego et aux émotions – et donner l'impression d'être un gourou.

Ce n'est que progressivement et à certains détails qu'on peut se rendre compte – et parfois on s'en rend compte avec une réelle déception, mais c'est seulement au bout de quelques années : finalement, c'est un homme comme les autres, je le prends en flagrant délit d'avoir les mêmes mécanismes que moi. On ne peut pas dire qu'il fonctionne à un autre niveau, qu'il soit passé sur un autre plan. C'est donc à chacun d'avoir l'œil ouvert et de savoir sur quels critères il peut s'appuyer

pour apprécier. Parfois, on est déçu, on comprend qu'on s'est trompé, mais au moins on a appris quelque chose. Dans ce premier échec vous avez mûri et vous devenez plus qualifiés pour reconnaître un chemin juste s'il s'ouvre devant vous.

Comment peut-on, au départ, se représenter ce qu'est cette mort à soi-même ? On peut bien se représenter ce qu'est l'accumulation de connaissances ; si je m'inscris en première année de médecine, je peux me faire une certaine idée sur l'acquisition des connaissances médicales ou l'acquisition de l'habileté manuelle qui fait le chirurgien, c'est-à-dire d'un savoir sanctionné par des examens et des diplômes. Mais comment voulez-vous sanctionner par des examens et des diplômes la transformation intérieure ? Il y a bien certains critères décrits dans les Écritures et Swâmiji disait : « *You have the right to test the gourou* » : « vous avez le droit de mettre le gourou à l'épreuve ». Mais il n'y a pas d'examens qui sanctionnent cet éveil sur le chemin intérieur. Les Tibétains ont bien des degrés qu'ils ont reconnus et codifiés et une part de la vie monastique était comparable à une vie universitaire, mais cela concerne les titres de docteur. Ce n'est pas cela qui peut vraiment marquer des gradations vers le moment où s'accomplira le lâcher-prise suprême après lequel apparemment on agit, peut-être du matin au soir, mais sur un fond d'abandon, de silence, de détachement qui a justifié l'appellation de « non-agir ».

p

Laissez-moi vous redire que ce lâcher-prise n'est pas une petite affaire, qu'il s'agit vraiment d'une mort. C'est une mort qui doit être réussie, c'est-à-dire conduire à une vie plus 132

vaste et non pas à une mutilation, une dépression, une frustration – mais c'est une mort. On s'en rend compte peu à peu, à mesure qu'on commence à progresser sur un vrai chemin. Si bien que vient un moment où les illusions sincères du début sont tombées et où l'on se trouve dans cette situation que tous les disciples ont traversée : « une part de moi a peur et refuse d'y aller et pourtant j'y vais », à l'image du Christ qui s'est rendu à Jérusalem en disant, pour l'édification de deux mille ans de chrétiens : « Père, épargne-moi cette coupe si possible, mais qu'il soit fait selon Ta volonté. » Chacun doit passer par cette étape : je sais que je vais aller jusqu'au bout mais Dieu sait si je refuse d'y aller, et si une part de moi crie : non, non, non ! je ne veux pas.

Il m'était revenu à l'esprit en Inde une parole historique – « Tu trembles, carcasse, mais tu tremblerais encore plus si tu savais où je te conduis. » Et j'interprétais cette phrase comme ceci : « Tu trembles, carcasse, et tu trembles encore plus parce que tu sais très bien où je te conduis. »

En 1967, au moment où j'étais engagé enfin sur le vrai chemin après avoir commencé par essayer de ruser avec Swâmiji, d'en prendre et d'en laisser et où cette phrase m'était montée à l'esprit, il s'est trouvé qu'au cours d'un entretien, j'ai demandé à Swâmiji : « Mais pourquoi est-ce qu'on ne peut pas envoyer encore quelques personnes à Swâmiji ? » Il a ré-

pondu : « Non, c'est fini, Swâmiji ne verra plus de nouveaux venus » – sous-entendu ; jusqu'à la fin de sa vie. Il était déjà âgé, déjà cardiaque. « Mais, Swâmiji, il y a tant de gens qui m'écrivent à la suite de mes émissions TV… » Pourquoi avais-je produit ces émissions ?

C'était bien encore l'ego qui voulait les réaliser, c'était bien le karma et c'était aussi un dharma parce que je me suis senti enfin unifié, en paix avec moi-même, pour exercer cette activité. Swâmiji me cite la parole de la Gita : « Sur mille hommes, il y en a un qui Me cherche.

Sur mille personnes qui vous écrivent, il y en a une qui est vraiment prête à suivre le chemin. » – « Oui, mais Swâmiji, si je reçois deux mille lettres, cela fait deux personnes qui sont prêtes à suivre le chemin. » J'essaie de convaincre Swâmiji qu'il y a un petit nombre de candidats prêts à le rencontrer.

Tout d'un coup j'ai eu ce cri du cœur : « Mais, si Swâmiji ne peut pas les prendre en charge, qui va s'en occuper ? » Et Swâmiji a répondu : « *You* » – « Vous ». Cette réponse m'aurait grisé quinze ans plus tôt. Je n'ai pas pu ne pas l'entendre parce qu'on est attentif en face de Swâmiji – mais j'ai tout fait pour ne pas l'entendre ! Parce que, pour moi, cette ré-

ponse avait un sens précis et terrifiant. Au seuil de compréhension que j'avais atteint et au point d'attachement auquel j'étais, si c'est Swâmiji qui le sait, cela veut dire que ce ne sera pas une fantaisie de l'ego, un mensonge ou une trahison. Cela veut dire que je serai capable de le faire. Et, si cela veut dire que je serai capable de le faire, cela veut dire que j'aurai suivi jusqu'au bout mon propre chemin. Jamais je n'ai tant mesuré, en un instant, l'immensité de ma supplication : « Épargnez-moi d'aller jusqu'au bout du chemin. Non, non, non ! Je veux bien progresser un petit peu mais plus tard, plus tard ! Laissez-

moi dans mes demandes, laissez-moi dans mes attachements, laissez-moi dans mes ambitions ! »

Tous les chercheurs ont vécu cette étape. Oh, non ! OH, NON ! Il y a ceux qui abandonnent et ceux qui continuent. Je vous assure qu'en 1967 je n'ai pas été exalté ni heureux : je n'ai pas voulu entendre. « C'est vous qui les prendrez en charge. » On en était loin. Et je souhaitais qu'on en soit le plus loin possible pour que cela signifie qu'il me restait le plus grand nombre d'années possible à vivre comme l'ego voulait vivre.

Mais j'ai dû entendre : cela veut dire que vous allez enfin devenir sérieux et passer vraiment par cette transformation. Oh ! L'immensité de ma supplication ! L'immensité des demandes, des vasanas que je ne connaissais pas, toutes – toutes en chœur, pour une fois – au fond de moi criaient : « Non ! » Je n'ai rien dit, mais j'ai reçu un choc. Ça n'a été qu'un certain nombre d'années plus tard et, surtout, après une intensification de tous les aspects de mon existence et une mise à la surface de toutes les demandes et toutes les craintes sur le champ de bataille de l'existence, qu'un jour je me suis retrouvé comme un boxeur à la fin d'un match ou un coureur à la fin d'une compétition : secoué mais avec cette impression que, tout d'un coup, c'était fini. C'était à la fois certain et totalement nouveau. Il fallait du temps pour s'y habituer et pour que tous les autres fonctionnements se mettent peu à peu en place

– comme les poumons du fumeur.

Je n'ai pas imaginé créer un ashram. J'ai imaginé me reposer, vivre une vie paisible.

Swâmiji m'a fait comprendre qu'il y avait là un élément de réaction et que ce n'était pas de prendre un métier administratif dans cette télévision à laquelle j'avais déjà donné vingt ans de ma vie qui m'était demandé. Ce n'était pas mon *svadharma*, la fonction propre qui n'est ni meilleure ni moins bonne qu'une autre mais chacun a la sienne.

Comment savoir quand, comment, au bout de combien d'années de doutes, d'épreuves, d'échecs apparents et de victoires apparentes, ce lâcher-prise ou cet éveil viendra ? Mais la différence est là et vous sentez bien qu'elle est radicale, c'est-à-dire qu'elle va jusqu'à la racine. Elle est essentielle en ce qui concerne l'être même de celui qu'on

appelle gourou par rapport au médecin, au professeur de yoga, au kinésithérapeute ou au psychothérapeute. Et elle est essentielle et radicale en ce qui concerne la manière dont s'accomplit l'action (ou la

« non-action ») du guide.

p

Certains rapprochements sont parfaitement légitimes entre la fonction de psychothérapeute et la fonction de gourou. Dans le numéro de la belle revue *Hermès*, que publiait Jac-ques Masui, consacré aux maîtres spirituels, un article du docteur Chambron, « Du psychothérapeute au maître ultime », montre admirablement les rapprochements qui peuvent être faits entre la relation disciple-gourou et la relation patient-psychothérapeute. Mais il y a aussi une différence qui n'est pas immédiatement accessible et qui est encore plus importante. Le gourou n'est qu'un instrument et, même s'il est ou paraît très actif, il ne fait rien : tout se fait à travers lui ou par lui. Le gourou agit, mais cette action a été appelée « non-action » parce qu'elle est impersonnelle. Il est à peu près impossible de se représenter ce qu'est l'action de celui qui n'a plus de but, plus de demandes et plus de refus, l'action qui est juste une réponse.

« Je n'agis pas, tout se fait et je ne suis que l'instrument. » Comme un poste de télévision.

Sans poste de télévision, vous n'auriez pas les programmes mais les programmes ce n'est pas lui qui les fait, ils sont produits aux Buttes-Chaumont ou rue Cognac-Jay. Le gourou a conscience de n'être qu'un récepteur grâce auquel le programme peut être concrétisé mais qu'il n'en est pas l'auteur. Alors qu'avant l'éveil intérieur, nous sommes dans la situation d'un poste de télévision qui aurait la conviction que c'est lui qui crée les programmes ; et, quand on sait ce qu'est une émission de télévision, cela fait un sérieux travail pour le poste d'être obligé de produire tout cela par lui-même !

Ramdas disait : « Vous devez être un instrument conscient, pas être comme un stylo qui ne sait absolument pas ce qu'il est en train d'écrire. » Normalement on ne peut être gourou, au vrai sens du mot, que dans cet abandon. Seulement les mots peuvent tout de suite

donner une idée fausse et conduire à une méprise. Les mots « renoncement », « abandon » n'impliquent aucun sacrifice prématuré. Quand un fruit est mûr, on peut le cueillir avant qu'il ne tombe lui-même sur le sol. Si on cueille un fruit vert, on arrache un petit bout de la branche ou il reste un morceau du fruit accroché à la branche. Si un fruit est mûr, on peut le cueillir plusieurs jours avant qu'il ne tombe de lui-même sur le sol. Sur le chemin, ce « plusieurs jours » peut représenter plusieurs mois, peut-être plusieurs années : laisser tomber ce à quoi on était attaché, ce à quoi on s'attachait soi-même.

Dans cet abandon il n'y a aucun sacrifice ressenti comme mutilant mais, en effet, l'impression que « quelqu'un » est mort. C'est nouveau, certainement nouveau, mais ça n'est plus douloureux. S'il y a une seule chose qui n'est pas lâchée, on n'est pas un gourou. « Tout est uniquement la shakti (énergie divine) à l'œuvre… » mais il y a un point où je ne laisse pas faire la shakti parce que, là, c'est trop sérieux, alors ne plaisantons pas, ce n'est plus la shakti qui s'en occupe, c'est moi ! » Non. Il faut que tout, TOUT, soit lâché. Et je l'ai bien senti dans ce « *you* » de Swâmiji en 1967, qui m'a fait froid dans le dos. Je vous disais que l'article du docteur Chambron montre les rapprochements qui peuvent être faits entre le gourou et le thérapeute. Mais, d'un autre point de vue, aucune comparaison n'est possible, aucune. On se trouve dans un monde et sur un plan totalement autre. Le détachement doit être complet par rapport au succès et à l'insuccès, aux résultats, aux revenus financiers, à l'avenir, à la santé, à la réputation, par rapport à quoi que ce soit. Plus rien ne doit être assumé en tant qu'ego – plus rien.

Sur certaines modalités de détail, il peut y avoir des différences entre ashrams et entre gourous, selon les conditions et circonstances, le lieu, l'époque. Ce qui était vrai pour les Ti-bétains au Tibet ne l'est plus en Inde ; ce qui est vrai dans un ashram hindou ne l'est pas forcément en Europe. Mais la liberté intérieure, elle, est la même. « Ce n'est pas *moi* qui agis, ce n'est plus *moi* qui vis… » Il y a eu une histoire – individuelle – et cette histoire s'est arrê-

tée, ce devenir s'est arrêté. Un personnage a vraiment fini, comme un acteur qui a fini de jouer le cinquième acte. Le rideau est tombé. Après, il n'y a plus que l'instant, un instant de plus, un instant de plus. Il peut y avoir encore six mois ou cinquante ans d'une vie humaine, cela n'a aucune importance. L'impression si forte qu'il n'y a plus de passé et qu'il n'y a plus de futur, fait à la fois qu'il n'y a plus que l'instant et, en même temps, que cet instant apparaît définitif, comme si le temps s'était arrêté. C'est la réalisation de l'éternel présent.

p

Personne ne peut se fixer comme but d'être gourou. Vous pouvez vous fixer comme but d'être médecin et travailler, aller à l'hôpital et en faculté, relire les cours et les livres. Quelqu'un peut sentir humblement que c'est une fonction précieuse de pouvoir être les pieds sur le sol ferme pour « sortir du bourbier » ceux qui se débattent sur des fonds de vase et des sables mouvants. Mais, au-delà de ce sentiment, c'est l'ego qui intervient avec ses rêves, ses projections, ses compensations. Vous pouvez avoir un ego raffiné, un ego généreux, un ego noble, mais c'est toujours un ego. Est-ce que ce lâcher-prise intérieur Absolu a eu lieu ou n'a pas eu lieu ? C'est la question. Et, voyez, ce lâcher-prise ne peut pas être comparé avec une 135

virtuosité quelconque, y compris même une capacité à obtenir des états un peu convaincants dans la méditation. C'est une liberté immuable, définitive, non dépendante.

Les lois ne sont plus les mêmes. Tout, dans le monde manifesté, vit d'un échange. Nous prenons, nous donnons, nous recevons, nous rendons, nous nous nourrissons et nous servons de nourriture – toujours. C'est la loi partout, à tous les niveaux. Cette loi d'échange joue d'une certaine manière en ce qui concerne le psychothérapeute. Elle ne joue plus de la même manière en ce qui concerne le gourou. Le gourou est avant tout situé dans cette Conscience

« qui ne mange rien et qui n'est mangée par personne ». Par conséquent, il peut se donner entièrement et définitivement. Et, après, ce ne sont plus que les lois justes, auxquelles il est complètement soumis, qui interviennent. Il n'y a plus aucune conscience de se nourrir de qui que ce soit et de servir de nourriture à qui que ce soit.

Si vous étiez clairs vis-à-vis de vous-même, tant que vous êtes encore dans la mentalité de l'ego, vous verriez combien vous vous sentez comme celui qui mange et celui qui est mangé, même si les textes sanscrits classiques affirment : « Je ne suis ni le mangeur *(annada)*, ni celui qui est mangé (la nourriture : *anna*). » De la même façon, l'être humain normal est celui qui porte – qui porte le poids – et qui cherche ce qui va pouvoir le porter, lui. Certains maris cherchent à se faire porter par leurs femmes, certaines femmes à se faire porter par leurs maris. Mais le gourou est situé dans cette Conscience où il ne ressent plus ni qu'il porte ni qu'il a besoin d'être porté. C'est la demande de chaque disciple qui attire la réponse – la sévérité, la douceur, la

fermeté. Plus la demande du disciple est juste, plus la réponse est efficace. C'est pourquoi on dit : « C'est le disciple qui fait le maître », ou encore : « Le gourou est un instrument de musique, ce que vous entendez dépend de la façon dont vous jouez », ou encore : « Le gourou est comme une fontaine ; vous pouvez passer sans vous arrêter, vous pouvez boire un verre d'eau une fois et ne plus jamais revenir, vous pouvez vous installer à côté de la source. La source, elle, coule ». Je vous épargnerai la liste des comparaisons hindoues choisies pour montrer cette non-action du gourou, qui est uniquement réponse aux disciples. La loi d'attraction fait que, d'une façon subtile, celui qui cherche est attiré et finit par rencontrer celui qui pourra vraiment lui répondre.

Avec ce que je viens de vous dire, vous comprendrez les différences tangibles existant entre un ashram qui se groupe peu à peu autour d'un gourou et le cabinet d'un psychothérapeute. Mais n'oubliez pas que le lâcher-prise doit être à la fois Absolu et définitif. S'il n'y a plus d'ego, plus rien ne m'appartient : appartient à qui ? Ce « m' » n'a plus de sens – et cela concerne tout. Tout a été donné : *mon* temps, *mon* énergie, *ma* santé, *mes* revenus financiers.

Tout, tout sans exception. Et tout est reçu à nouveau comme un *prasad*, la nourriture qui a été offerte à Dieu dans le temple et que le prêtre redistribue aux fidèles. Le véritable symbolisme du *pranam*, la prosternation, c'est : tout donner – tout. On se relève comme si l'on était rendu à soi-même. L'inclinaison en avant correspond à une expiration. Et vous savez bien qu'expirer, un jour, cela voudra dire rendre le dernier soupir. Le pranam signifie le don de soi complet à Dieu ; mais ce don de soi, il faut le répéter mille fois, dix mille fois avant qu'un beau jour il soit définitif. On se relève et l'on ne s'appartient plus. On reçoit sa vie, on reçoit son être de Dieu Lui-même.

Un gourou ne peut dire ni « mon ashram », ni « mes disciples », ni, s'il est marié comme certains maîtres hindous ou tibétains, « ma femme, mes enfants ». Il n'y a plus de passé, plus d'avenir, seulement l'instant. Et le reste se fait – se fait. Il y a toujours unification, il n'y a jamais conflit, jamais hésitation, jamais remords, jamais regret – tout cela dans le relatif.

Oui : « dans le relatif ». N'imaginez pas une perfection idéale qui

n'existe pas. Swâmiji n'a jamais chanté – Mâ Anandamayi chante « divinement » ; en revanche Swâmiji parlait très bien l'anglais et Mâ Anandamayi n'a jamais connu plus de dix mots anglais. Vous pouvez trouver des limites – toujours. Elles sont plus ou moins reculées mais elles sont là. Quand je dis : il n'y a jamais de remords, cela ne correspond à aucun orgueil pathologique, mais simplement à ce qui est au-delà de l'humilité et de l'orgueil : les choses se font. C'est le problème de Dieu ; ce n'est pas le mien. Si Dieu veut faire des grandes choses, que Dieu fasse des grandes choses ; si Dieu veut faire des petites choses, qu'in fasse des petites choses.

Voilà l'essentiel de ce qui est traditionnel. Le reste est moins important. Ce sont des formes extérieures ; certaines sont plus brillantes, d'autres plus ternes. Certaines nous touchent intellectuellement, d'autres sensoriellement et d'autres émotionnellement. C'est important mais ce n'est pas l'essentiel.

Par conséquent, il est impossible, avant le lâcher-prise définitif, de comprendre vraiment ce que sera cet effacement de l'ego. On peut comprendre un médecin, un kinésithérapeute, même si l'on n'est pas médecin ou kinésithérapeute. On ne peut pas comprendre un gourou parce qu'on pense « il » et il n'y a plus de « il ». L'ego ressent « moi » ou « je » (« je » fais ceci,

« je » fais cela, j'ai réussi ceci, j'ai échoué en cela, « je » désire ceci, j'ai peur de cela) et il peut bien comprendre ceux qui fonctionnent aussi selon ce mécanisme. Un ego d'ingénieur peut comprendre un ego de médecin ; un ego de professeur peut comprendre un ego de chirurgien-dentiste. Mais comment un ego peut-il comprendre un non-ego ? Cela ne peut être qu'une source de méprise.

Alors vous, vous pensez du gourou : « il » a dit cela, « il » a fait cela. Qui, « il » ? Ceci s'est accompli à travers lui. Cette parole a été dite par sa bouche mais la source n'est plus la même. C'est cela qui est appelé le « non-agir », expression célèbre dans tout l'Extrême-Orient et qui a donné lieu à tant de méprises de la part des Européens.

Vous ne voyez que l'apparence. L'apparence paraît tout à fait ordinaire : le gourou mange, le gourou parle, le gourou sourit, le gourou paraît se mettre dans une grande colère. Vous pouvez éventuellement remarquer certains détails, c'est-à-dire qu'une seconde après la fin de la colère, il n'y en a plus de trace. Mais rien ne peut être vraiment concluant. Il y a des critè-

res décrits dans les Ecritures – des Écritures qui n'ont rien de

mystérieux. Certains sont assez apparents : « quelqu'un en qui aucune peur ou crainte ne se lève jamais, indifférent à la réussite ou à l'échec, à la louange ou au blâme ». Mais il faut être habile dans le maniement de ces critères. Il existe chez les Tibétains et dans l'Islam des gourous qui ont un comportement manifestement choquant, afin que cela demande beaucoup de subtilité pour arriver à découvrir le maître derrière des apparences aussi décevantes. Cette voie, dans l'Islam, s'appelle celle des malamatyas. Cela veut dire « les gens de l'opprobre ». Voilà qui a intéressé beaucoup d'Occidentaux parce que cela leur permet à bon compte de dire aussi : « Moi, c'est ce chemin-là que je suis ; alors vous n'avez rien compris du tout quand vous m'avez rencontré saoul l'autre jour. » Ceci simplement pour vous dire qu'il ne faut pas et qu'on ne peut pas juger trop vite. Il y a des critères. Le mental n'a pas toujours l'habileté voulue pour les appliquer, mais n'en soyez pas moins exigeants envers celui à qui vous donnez votre confiance, afin que les aveugles ne soient pas guidés par d'autres aveugles. Soyez certains qu'il a lui-même payé le prix de la liberté, *the full price*, le prix total, et que plus rien ne lui appartient.

137

SIX

Sexualité et métaphysique

Je dis souvent que la réelle tragédie est le fait de ne pas être unifié. Cette non-unification vous pouvez la reconnaître en vous de bien des façons différentes : conflit entre vous et ce que vous considérez comme l'extérieur et, à l'intérieur de vous-même, contradiction des plans, des niveaux, des fonctions. Mais je veux aujourd'hui attirer votre attention sur une vérité un peu plus subtile que les conflits habituels.

En vérité, vous êtes écartelés entre deux mouvements contradictoires et la grande dé-

tente, la grande paix, ne se révéleront que si cet écartèlement est

dépassé, d'une façon ou d'une autre. Il y a en vous une force d'inertie, au vrai sens du mot, qui vous incite à continuer dans la même ligne, à refuser le changement, à vouloir rester ce que vous êtes. Et il y a aussi en vous un autre dynamisme qui vous pousse à changer et que vous ne pourrez jamais étouffer. Les deux sont à l'œuvre en même temps. Comment les réconcilier ? Tant que régnera cette contradiction, vous ne pourrez pas trouver la paix suprême, définitive, promise par tous les enseignements religieux ou ésotériques.

Allons plus loin dans cette direction. Vous avez tous entendu dire que Dieu, en tant que Créateur, exprimé dans ce monde manifesté, Dieu avec forme, a pour l'Inde trois visages, la Trimurti : Brahma, Vishnu et Shiva. Brahma est le Créateur, Vishnu le Préservateur et Shiva le Destructeur. Brahma, Vishnu et Shiva, tous les trois sont à l'œuvre en vous. Quand vous lisez ces mots : créateur, protecteur et destructeur, ou bien création, maintien et destruction, vous ne saisissez pas toujours immédiatement ce dont il s'agit. Vous pensez qu'il y a création d'une entité, maintien de cette entité et destruction. Il n'en est pas exactement ainsi.

Le menuisier qui fabrique une table détruit l'arbre en tant qu'arbre, maintient le bois en tant que bois, et crée la table en tant que table. Il ne s'agit pas seulement de créer une table, de la préserver pendant quelque temps et de la détruire. Cette interprétation est vraie aussi mais moins juste. Les trois mouvements coexistent en vous tous, et doivent être reconnus complè-

tement. Ils ne vous sont pas extérieurs. On ne vous demande pas d'accepter qu'un Shiva étranger à vous détruise tel ou tel aspect de vous-même que vous aimez, par exemple la jeunesse de votre visage à mesure que vous vieillirez. Vous devez admettre que ces trois aspects, non seulement sont en vous, mais sont vous. Cette triade est votre « corps causal » et vous devez l'assumer de tout votre cœur pour être vraiment vous-même.

Une force intime vous pousse à vous protéger, à tous égards et par tous les moyens, vous vacciner contre les maladies, vous assurer contre le vol et l'incendie, mettre de l'argent en réserve. Et une force vous pousse à prendre des risques. Je pourrais dire qu'une force vous pousse à vous maintenir en l'état actuel et qu'une autre vous pousse à vous dépasser. Il n'y a pas de dépassement sans changement, et toute transformation est toujours la mort de quelque chose pour faire place à quelque chose d'autre.

Ce que j'essaie de vous faire sentir aujourd'hui pourrait être exprimé dans un vocabulaire occidental moderne. La vérité est toujours la vérité, que ce soit un chercheur dans son labo-ratoire ou un yogi dans sa grotte qui la découvre. Mais je veux m'en tenir au mode ancien d'expression et à mes propres découvertes. Une force vous pousse à vous protéger et une force vous pousse à vous mettre en cause. Par exemple, si vous faites de la haute montagne, vous affrontez le danger et, chaque été, il y a des accidents et des morts tout à fait inutiles dans le massif du Mont-Blanc. Voilà un exemple bien simple et vous pourriez en trouver d'autres aussi évidents. Je ne parle pas seulement d'une activité saisonnière pour un membre du Club Alpin qui va passer un mois par an à Chamonix.

Ainsi, l'être humain en tant qu'animal est soumis à un instinct de conservation et de protection de lui-même. Il se sait vulnérable et menacé et il cherche à se préserver.

Et, en même temps l'homme est animé par une nécessité contraire à cet instinct de protection. Il étouffe dans sa condition humaine ordinaire, sur le plan de conscience de la limite, de la mesure et de la dualité. Il aspire à briser ces limites et, par conséquent, à mourir en tant qu'ego. L'homme est donc situé à l'intersection de ces deux instincts : un instinct de protection et un instinct de dépassement, disons-le même : un instinct de mort. La mort est un thème que vous retrouvez dans tous les enseignements spirituels ou initiatiques – tous, sans exception. Mort à un niveau pour ressusciter à un autre niveau.

Ce dynamisme de dépassement et de non-protection apparaît avec la puberté et sera à l'œuvre jusqu'au dernier jour. Il joue un rôle essentiel – mais mal connu et encore plus mal assumé – dans la vie sexuelle.

Ici je voudrais donner certaines précisions avec lesquelles vous ne serez peut-être pas d'accord parce qu'elles contredisent la mentalité et les usages actuels, où les jeunes veulent tout faire le plus vite possible. La puberté, si l'on en croit la science ancienne, celle des yogis, n'est complètement terminée que quand un être humain a atteint sa taille adulte. Effectivement voilà un critère bien simple, mais auquel nous ne donnons pas son importance. Si une perturbation physiologique précise due à une grave maladie n'empêche pas la croissance, chaque être humain atteint la taille qu'il est destiné à atteindre, grande ou petite selon nos points de vue habituels, la taille adulte. Tant que nous n'avons pas atteint notre taille définitive, l'essentiel pour nous c'est de grandir, c'est-à-dire d'absorber des nourritures, c'est-à-dire de recevoir. Vous savez combien de fois j'ai insisté sur ce que la

définition de l'enfant c'est de demander et de recevoir, et la définition du véritable adulte c'est d'entendre les demandes et de donner.

Notre jeune corps demande à recevoir, à recevoir la nourriture dont il a besoin pour se constituer, jusqu'à ce que nous ayons atteint la taille adulte, et nous cherchons à être nourris de toutes les manières : nourris intellectuellement, nourris émotionnellement et pas seulement physiquement. L'enfant a un besoin vital de compréhension, d'affection, d'amour, dont l'adulte devrait avoir beaucoup moins besoin. L'enfant a besoin d'être instruit, informé, initié à la vie du monde, que ce soit notre instruction publique obligatoire ou la façon dont 139

les enfants étaient reçus parmi les adultes dans toutes les sociétés traditionnelles. Nous recevons la nourriture, nous recevons l'amour, nous recevons des informations diverses. Puis il y a un moment où nous devenons adultes. La nature nous montre qu'un animal devient très vite adulte. Mais ce n'est pas le cas de l'être humain et, lors de la grande transformation de la puberté, se manifeste pleinement la tendance jusque-là potentielle, à donner et non plus seulement à recevoir. Non plus uniquement un mouvement centripète – il faut que le monde tourne autour de moi : mes parents, les aînés, les éducateurs –, mais c'est moi maintenant qui vais vers le monde, notamment avec la brusque apparition de l'intérêt actif pour l'autre sexe. Ce mouvement vers le monde extérieur, vers les autres, ou, au singulier, vers « l'autre », est un mouvement de dépassement de soi-même dans lequel nous nous mettons en question, nous cessons de nous protéger, nous prenons des risques.

Si vous avez une vision plus globale et plus profonde, vous reconnaîtrez que vous portez en vous cette force qui vous incite à vivre et celle qui vous pousse à mourir. Mais n'entendez pas mourir avec une oreille frémissante, craintive ; puissiez-vous l'entendre un jour avec une oreille joyeuse. Dites-vous que le destructeur porte le nom de Shiva qui signifie le bienveillant. Je sais bien que, dans la mesure où Freud a établi une philosophie de l'existence appuyée sur son expérience clinique, il a reconnu deux grands instincts dont tous ceux qui connaissent la psychologie des profondeurs savent les noms, Éros et Thanatos. Mais je ne cherche pas à établir un parallèle avec la psychanalyse. C'est à vous de le faire si cela vous intéresse. Je m'en tiens à la terminologie hindoue classique, Brahma, Vishnu, Shiva.

Si le mouvement de protection en vous est trop grand et si la peur de ce dépassement, de cette transformation qui vous projette vers

l'inconnu, est trop grande, vous êtes condamnés à ne pas vous épanouir, à ne pas être vraiment vous-mêmes, à mener une vie étriquée. C'est particulièrement vrai à propos d'un domaine de plus en plus à la mode mais pas plus harmonieux pour autant, la vie sexuelle.

p

Si vous ne réfléchissez qu'en surface, vous allez probablement considérer que la vie sexuelle se rattache à l'aspect créateur, puisqu'elle a pour conséquence normale la procréation. Mais, en vérité, la sexualité se rattache à la nécessité intime de vous dépasser et de mourir. Et c'est parce que cette donnée de l'existence n'est pas pleinement vécue et assumée que la vie sexuelle est si souvent décevante, frustrante et se ramène simplement à une curio-sité mentale, une certaine détente physique (presque l'équivalent d'un calmant ou d'un somnifère) et à certaines sensations agréables mais limitées. Tout le monde sent qu'il doit y avoir quelque chose d'immense dans la vie sexuelle. Les rapprochements entre la sexualité et le mysticisme sont innombrables. Sous le vocable plus ou moins mal compris de tantrisme, c'est même devenu une donnée tout à fait à la mode : « érotique mystique », sculptures érotiques des temples hindous, métaphysique du sexe. Je n'oublie pas ma propre expérience d'homme, ayant eu une vie sexuelle plutôt active et mon expérience d'auteur de livres qui a parlé avec les gens les plus divers. C'est vrai et je veux vous faire sentir ou au moins pressentir, si vous êtes ouverts, si vous ne m'écoutez pas seulement avec votre tête, qu'il y a une dé-

couverte à faire, que toute votre existence peut changer et que la vie sexuelle peut être complètement transformée et prendre enfin son véritable sens.

140

Swâmiji insistait sur une vérité abondamment contredite aujourd'hui : l'activité sexuelle ne doit pas débuter trop tôt. Si nous faisons confiance à Swâmiji, le fait qu'aujourd'hui gar-

çons et filles commencent leur vie sexuelle à seize ans n'est pas juste. Une période de l'existence disparaît, est éliminée, celle qu'on peut appeler vraiment l'adolescence. Ce n'est pas parce qu'un garçon est susceptible d'érection et même d'émission de sperme et qu'une fille a ses règles que le moment est venu de commencer la vie sexuelle. En

vérité, l'activité érotique devrait commencer quand l'être humain a atteint sa taille adulte parce qu'a été franchie l'éta-pe pendant laquelle il existait pour recevoir et pour prendre. Maintenant il va pouvoir aller vers le monde. Effectivement la puberté montre qu'au moment même où on découvre l'autre sexe, on trouve peut-être aussi sa vocation professionnelle. On a envie de voyager. On dé-

couvre le vaste ensemble de ce qui n'est pas nous : la misère, la souffrance des autres, les problèmes sociaux, les injustices, la politique. Tout cela ne doit pas venir trop prématuré-

ment.

Vous devez entendre cette nécessité sexuelle dans un sens large. Ce n'est pas seulement l'accouplement du mâle et de la femelle qui, la nature nous le dit, a pour but la procréation.

Mais dans « procréation », il y a « création » et j'affirme que la sexualité se rattache non pas à la création mais à la destruction – la destruction au grand sens du mot : Shiva, Durga, Kâli, Mahakala chez les Tibétains. Destruction de la forme pour atteindre le sans-forme, destruction de la limite pour atteindre l'Illimité, destruction de la finitude pour atteindre l'infini, destruction de l'ego pour libérer le non-ego, destruction du mental pour libérer *prajna* (à la fois conscience, intelligence et sagesse).

Vous pouvez admettre au moins un point : dans la sexualité, vous n'avez pas pour but essentiel de vous préserver, de vous maintenir en vie. Et la sexualité dans le sens complet du mot, c'est tout ce qui vous pousse vers « l'autre ». À la puberté apparaît non seulement la sexualité en tant qu'instinct d'accouplement, d'introduction des organes génitaux mâles dans les organes génitaux femelles, mais éclate aussi la nécessité sexuelle dans le sens le plus vaste du mot : sortir de son ego pour aller vers le monde, pour aller vers « l'autre », le non-moi –

quel que soit cet autre. Il n'est plus question seulement de se préserver ; il n'est plus question seulement de recevoir. Cela passe au second plan. Maintenant, je vais vers l'autre pour agir, pour « produire » – pas seulement pour créer un bébé, surtout dans un monde où la contra-ception et l'interruption volontaire de grossesse prennent une telle importance. Pour produire un résultat. Que ce soit monter un commerce ou une industrie qui n'existait pas, fabriquer un meuble ou donner la pénicilline à l'humanité – vous allez vers l'autre pour produire.

Une entité seule ne peut pas créer ; pour qu'il y ait production ou création, il faut qu'il y ait deux. C'est visible dans la fusion de l'ovule et du spermatozoïde et c'est toujours vrai. L'être humain qui a atteint l'état adulte va vers « l'autre » – compagnon, outil, science – pour créer quelque chose qui peut subsister après lui.

Mais une loi de la nature nous montre que cette création, qui est le résultat de la rencontre de « deux », est toujours associée d'une manière ou d'une autre à la mort – donc à une nouvelle naissance. Et nous, êtres humains, nous nous trouvons situés à l'intersection de ces deux mouvements : surtout ne pas mourir – et aller délibérément vers la mort, donc vers la seule vraie vie, parce que c'est notre loi. Cette loi est à l'œuvre dans la nature. L'animal vit sa loi ; tandis que l'homme réfléchit, intervient, et soit rend tout inextricablement compliqué, soit au contraire introduit partout la lumière, la sagesse et redécouvre en lui ce que vous pourriez aussi, même si vous n'avez jamais lu une ligne de Teilhard de Chardin, appeler l'al-141

pha et l'oméga, ce qui s'exprime et ce à quoi tout retourne, le plein des hindous, le vide des bouddhistes.

En tant qu'hommes, vous êtes des animaux ; mais en tant qu'hommes, vous avez la possibilité de dépasser la condition animale et, en tant que chercheurs spirituels, vous êtes cen-sés avoir véritablement en vous cette demande de dépassement de la condition humaine animale, pour devenir pleinement et réellement l'Homme, celui qui est allé jusqu'au bout de toutes les possibilités ou potentialités incluses dans l'être humain.

J'insiste sur le fait que la vie sexuelle commence après la puberté et pourtant il semble qu'une des grandes découvertes indiscutables de Freud soit celle de la sexualité infantile. Je ne nie pas les découvertes de Freud. Je ne nie pas que l'enfant ait, tout petit, des sensations génitales, liées au vagin de la petite fille et au pénis du petit garçon. Je ne nie pas que la sexualité de l'adulte soit l'expression des relations infantiles avec sa mère et son père ni que cette sexualité soit toujours plus ou moins infantile, parce qu'elle se vit à travers des stéréoty-pes qui se sont fixés dans la petite enfance. Si vous observez les enfants, c'est parfois saisissant de voir la coquetterie des petites filles vis-à-vis des hommes ou la sexualité d'un petit garçon vis-à-vis de sa mère ! Rien de tout cela je ne le nie. Mais vous ne pouvez pas nier non plus que, dans tout le règne animal, c'est à la puberté qu'apparaît l'instinct sexuel. C'est à la puberté qu'apparaissent les règles ; c'est à la puberté que les poils poussent au pubis. Qui pourrait nier qu'il y a là un

événement capital ?

Si un enfant de quinze ans, quand la puberté survient en lui, pouvait être vraiment mûr, pouvait avoir vraiment quinze ans ! Mais, s'il a mal vécu ses six mois, s'il a mal vécu ses deux ans, s'il a mal vécu ses cinq ans et mal vécu ses douze ans, de quoi est-il capable ? La loi naturelle va s'exprimer à travers lui et il va être sans cesse déchiré, écartelé, entre ces deux mouvements : le besoin de se dépasser – et la peur des risques qu'en même temps il souhaite prendre.

p

Quand la puberté est vraiment accomplie, terminée, l'ancien enfant est devenu capable de vivre la plénitude de la vie adulte qui le conduira peu à peu à être parfaitement prêt pour vieillir et mourir sereinement. Nous vivons aujourd'hui dans un monde où il est de bon ton de ne plus trop se préoccuper de la mort, où l'accent est mis sur la « jeunesse » – rester jeune le plus longtemps possible – et où on a renié la valeur de la vieillesse. Les activités pour le troisième âge sont inspirées par la conviction profonde que c'est horrible de vieillir et qu'il faut diminuer ce qu'il y a d'affreux dans la vieillesse. Si des « vieux » peuvent encore avoir une vie sexuelle ou si des vieux peuvent encore faire le tour du monde, cela leur permet de faire comme s'ils étaient toujours jeunes.

Il vaudrait beaucoup mieux que ces activités du troisième âge aient été pleinement vé-

cues à vingt, à trente et à quarante ans et qu'un être accompli, comblé, ayant parfaitement rempli ses possibilités et potentialités d'être humain, se prépare pour ce qui est vraiment le troisième âge, pour se détacher peu à peu de ce monde manifesté – qu'il va quitter de toute façon – et avoir une vie intérieure, une vie de l'être par rapport à l'avoir, beaucoup plus riche.

Mais ce n'est pas ainsi qu'on comprend aujourd'hui la vieillesse. Nous ne nous intéressons à la vieillesse que pour essayer de permettre aux personnes âgées de faire comme si elles étaient toujours jeunes. Ce n'est pas cela vieillir. Vieillir c'est accepter le changement, c'est 142

accepter pleinement qu'une page soit tournée, qu'une autre se présente et que la mort ellemême achève un chapitre et en ouvre un autre.

La mort est partout à l'œuvre. Mais vous ne devez pas m'entendre avec crainte et malaise. La mort est un aspect de la vie, et nous, Occidentaux modernes, l'avons oublié. Nous opposons la mort et la vie au lieu d'opposer la mort et la naissance et de nous souvenir que la vie est le jeu incessant de la mort et de la naissance.

La vie est le jeu incessant des morts et des naissances, constamment, à chaque instant. À

chaque instant, le passé est mort, complètement mort ; l'univers entier est entièrement renouvelé. Plus rien n'est demeuré identique. Il y a tout le temps mort-naissance, mort-naissance, à tous les niveaux depuis le milliardième de seconde jusqu'aux milliards d'années.

À l'échelle d'une vie humaine, il y a en effet deux événements importants qui sont « la naissance » et « la mort ». La naissance et la mort de quoi ? Du corps physique. Et la réalité d'un être humain, ce n'est pas seulement sa réalité physique, c'est sa réalité psychique, le corps subtil, et sa réalité spirituelle, le Soi. Le langage courant, aujourd'hui, s'est limité à une dualité en distinguant au mieux : l'homme est composé d'un corps mortel et d'une âme immor-telle. Cette dualité est incomplète. La vérité est un ternaire : corps, âme et esprit. Il n'est pas juste de traduire atman par âme (psyché). Il est préférable de traduire atman par esprit, au-delà encore de l'âme. Qu'est-ce qui naît ? Le corps physique. Qu'est-ce qui meurt ? Le corps physique. Mais au-delà du corps physique il y a encore l'âme et l'esprit.

Un être humain total, manifesté, incarné, est l'harmonisation de l'âme et du corps, soutenu par cet esprit immuable, non affecté, universel, supra-personnel.

Si vous pouvez reconnaître que la vie est le jeu des morts et des naissances, à chaque seconde, si vous pouvez accepter que Brahma, Vishnu et Shiva sont à l'œuvre, si vous pouvez le vivre sans crainte, de tout votre cœur, vous trouverez ce que vous cherchez : la paix, la sé-

curité, et la confiance. Plus de crainte du temps, plus de crainte du vieillissement : l'éternité.

Mais, si vous ne pouvez pas aller avec le mouvement universel, si, en tant qu'individu séparé, vous vous cramponnez à un seul aspect de votre réalité, la tendance à vous préserver, et si vous refusez l'autre, le dynamisme de dépassement qui est en vous, qui est *vous-même*, vous serez toujours écartelés. Vous manquerez la plénitude de l'existence, et vous ne pourrez être, disons-le tout simplement, ni heureux, ni en paix. Vous serez en déséquilibre, dans une situation insatisfaisante, cherchant autre chose que ce qui est là. Le ici et le maintenant vous échapperont toujours, et vous aurez l'impression que les années passent, que vous ne vivez pas et que vous n'avez pas vécu. Vous atteindrez le troisième âge frustré, cramponné à la jeunesse, à la chirurgie esthétique et que sais-je encore ?

Vous ne pouvez découvrir ce qui, en vous, est immortel que si vous acceptez pleinement ce qui, en vous, est mortel. Vous ne pouvez découvrir en vous ce qui est invulnérable que si vous acceptez pleinement votre vulnérabilité. Vous ne pouvez découvrir en vous ce qui est la sécurité parfaite, que si vous acceptez pleinement l'insécurité de l'existence. Et, en vérité, l'existence n'est insécurité que

pour l’ego et le mental.

p

Je le sais bien, parce que cela a été mon expérience pendant des années, l’humanité vit dans la peur. Et pourtant vous êtes appelés à vivre dans l’absence totale de peur si vous adhé-

rez à la totalité de la Manifestation et autant à Shiva qu’à Vishnu.

143

Cela n’est pas seulement de la « métaphysique hindoue », mais une vérité qui vous concerne. Brahma, Vishnu et Shiva ont chacun une contrepartie féminine. La contrepartie de Brahma s’appelle Sarasvati. C’est la déesse des sciences et effectivement la création de ce monde met en jeu les lois. Et les lois, nous les étudions, nous les formulons, nous les trans-mettons à d’autres à travers les sciences, y compris les sciences anciennes qui existaient il y a trois mille ans et n’étaient pas les mêmes que les nôtres. La contrepartie féminine de Vishnu s’appelle Lakshmi. Ce nom signifie multiplicité ou, si vous préférez, profusion. C’est un aspect de l’existence qui représente sous tous les angles la richesse, l’avoir, l’accumulation, la prospérité. Et la contrepartie de Shiva s’appelle suivant les cas : Parvati, Durga, Kali. Elle joue un rôle qui nous apparaît comme double. Du point de vue de l’ego, c’est la destruction.

Du point de vue de l’aspiration à la sagesse et à la transcendance, c’est la grande bénédiction et les Européens ont très mal compris ce symbolisme. Pourtant nous devrions être un peu préparés en nous souvenant que la mise à mort du Christ sur la Croix, est le prélude à sa ré-

surrection et à sa gloire.

Kali détruit pour renouveler, détruit le temps, détruit la multiplicité, détruit tout ce qui nous maintient dans le fini, le limité, le conditionné, pour nous permettre de redécouvrir notre origine, c’est-à-dire l’illimité, l’infini, le non-conditionné ou le parfaitement libre, l’atman ou le brahman. Du point de vue de l’ego, Kali est terrifiante. Du point de vue du disciple en vous, Kali est une bénédiction. C’est pourquoi il existe en Inde des ascètes dont la divinité d’élection est

cette divinité terrible pour l'homme borné qui veut se cramponner aux apparences.

Il n'y a là rien de morbide ou alors tout chrétien qui exhibe un crucifix, un gibet, accomplit quelque chose de malsain en mettant dans sa chambre des images de cadavre agonisant.

Vous pourriez adopter aussi ce point de vue ! Bien au contraire, c'est la découverte de la plus grande plénitude de vie par le dépassement de vos limites étriquées dans lesquelles vous étouffez. Les trois « dieux » sont à l'œuvre. Les trois sont vous-même. Vous êtes les trois, la triade. Sur une petite île au large de Bombay qu'on appelle Eléphanta, se trouve une des plus belles sculptures qui existent à la surface de cette planète : la Trimurti, les trois visages ensemble. Vous êtes tous, chacun d'entre vous, la splendeur de cette Trimurti. Chacun d'entre vous est Brahma et Vishnu et Shiva. Soyez-le pleinement, soyez-le vraiment, soyez-le consciemment, soyez-le avec ferveur, soyez-le avec enthousiasme.

Aujourd'hui les hommes modernes ne vivent pas vraiment. Vous êtes aliénés, vous êtes à côté de votre véritable vie, à côté de votre véritable nature. Mais vous pouvez revenir à votre vérité si vous en sentez l'appel, d'abord par une certaine compréhension intellectuelle, ensuite au fond de votre cœur.

Alors comprenez ce que j'ai dit tout à l'heure ; parce qu'après tout vous êtes adultes, vous avez dépassé la puberté. Jusqu'à ce que vous ayez atteint votre taille définitive, ce qui l'emporte c'est la croissance. Vous êtes encore en train de vous créer. Le but réel de la nature n'est pas la chenille, c'est le papillon. Le but réel de la nature n'est pas le gland, c'est le chê-

ne. Le but réel de la nature n'est pas l'enfant qui meurt à l'âge de cinq ans, c'est l'homme arrivé à maturité. Jusqu'à ce que vous ayez atteint votre taille définitive, votre création n'est pas complètement achevée. À partir de là, vous pouvez considérer que votre puberté est accomplie et que vous allez quitter le monde de l'adolescence pour vous engager résolument dans une vie qui se terminera par la mort du corps physique et dans laquelle vous n'allez pas 144

cesser de mourir à ce que vous êtes pour devenir différent. Alors la vie est une fête perpé-

tuelle de nouveauté au lieu d'une morne répétition.

Mais, nous avons beaucoup insisté là-dessus et vous avez pu le vérifier, le passé recouvre le présent. Un poids mort vous tire en arrière, parce que l'enfance n'a pas été ce qu'elle aurait dû être normalement, et vous demeurez plus ou moins des adultes infantiles. Bien, ouvrez les yeux, voyez-le. C'est la première étape du changement et je ne parlerais pas comme je le fais si c'était uniquement pour vous décourager. Je vous promets, au contraire, que, si vous voyez bien de quoi vous souffrez, vous trouverez par là même le secret de votre propre guérison. Soyez certains que, statistiquement, la situation n'est pas en train de s'améliorer. À titre exceptionnel, certains de ceux qu'on appelle aujourd'hui les jeunes découvrent, avec beaucoup de maturité, qu'il y a « quelque chose » à chercher, et que la vie a un sens. Certains se lancent dans des expériences dangereuses, erronées mais, au moins, une recherche est là. Et beaucoup se tournent vers une littérature religieuse qui n'intéressait guère les jeunes gens de vingt ans en 1946. Ces exceptions, pour l'instant, demeurent des exceptions. Les jeunes vivent de moins en moins bien la plénitude de leur adolescence, sont de plus en plus frustrés, poussés à mûrir trop vite comme on fait tout mûrir trop vite pour gagner du temps. Un jeune de treize ans sait tout sur les perversions sexuelles, en connaît déjà long sur la politique.

Comme si c'était le problème des jeunes de treize ans !

L'enfance est manquée, l'adolescence est manquée et la vie sexuelle est faussée parce qu'elle est vécue sur la base de ces manques, sur la nécessité de recevoir, de se sentir protégé, rassuré, sécurisé par le contact physique avec l'autre, l'intérêt de l'autre, la sympathie de l'autre, la présence de l'autre. C'est exactement l'inverse de la vérité. La vie sexuelle se rattache à ce dynamisme en nous qui nous pousse joyeusement à mourir à nous-mêmes. Mais, aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Les êtres humains vivent dans la peur, cherchent à compenser les manques du passé, et abordent la sexualité, activité éminemment adulte, avec une demande d'enfant frustré, comme si cette sexualité pouvait combler toutes les frustrations de l'enfance. Voilà pourquoi la sexualité prend de plus en plus d'importance mais satisfait de moins en moins.

Pouvez-vous revenir en arrière et vous rappeler ce qu'a été pour vous le passage de l'enfance à l'adolescence, quand vous avez commencé à sentir que vous aviez beaucoup moins besoin de papa, maman, papi, mami, d'oncle Jean et de tante Élisabeth et que maintenant le monde entier s'ouvrait devant vous. Souvenez-vous de la première fois que vous avez lu de vous-même des livres qui n'étaient plus des livres de distraction, comme Tintin puis San Antonio, mais des ouvrages qui

allaient vous instruire, vous donner des réponses. C'est vous qui, librement, empruntiez ou achetiez un livre « sérieux ». C'est vous qui, de vous-mêmes et non plus traînés par un professeur et en bâillant, êtes allés regarder des églises romanes ou gothiques, visiter des musées. Souvenez-vous : l'adolescence ne se limite pas à rougir quand on voit une photo érotique ou à être un peu gauche en face des filles ou des garçons. Souvenez-vous de ce moment où vous avez quitté le monde de l'enfance pour aller à la rencontre de l'immensité de l'univers. C'est là que naissent les vocations : je serai prêtre, je ferai de la recherche scientifique, je serai musicien et compositeur. Le mouvement vers le sexe opposé n'est qu'un aspect de cet ensemble. Vous renoncez à la sécurité du foyer, à la sécurité de pa-pa, maman, vous prenez des risques. Vous pouvez prendre des risques imbéciles, conduire beaucoup plus vite que l'état de la route ne le permet et vous tuer en moto. Vous pouvez prendre aussi un autre type de risque qui a une valeur métaphysique, une valeur spirituelle.

145

J'accepte la transformation, j'accepte de perdre, j'accepte de changer, j'accepte de me donner.

Je ne suis plus là seulement pour me préserver.

p

Si vous êtes à l'écoute de vous-mêmes, si vous ne m'entendez pas comme vous assisteriez à un cours dans un établissement scolaire, vous pouvez sentir en vous ce dont j'essaie de parler aujourd'hui. Jamais votre tête seule ne vous le fera découvrir. Si vous sentez le mouvement même de la vie en vous, vous sentirez que Brahma, Vishnu et Shiva ou Sarasvati, Lakshmi et Kali sont votre être même et que c'est dans ce mouvement de transformation que se trouve votre vérité. De toute façon, ces trois divinités sont à l'œuvre en vous. De toute façon ! Croyez-vous qu'en essayant de résister, vous trouverez la paix ? Jamais ! Vous deviendrez, comme je le disais tout à l'heure, aliénés, étrangers à vous-mêmes, effrayés, timo-rés, cherchant à changer tout en ne changeant pas, c'est-à-dire uniquement à acquérir. Mais comment pouvez-vous vivre vraiment le nouveau si ce n'est pas votre être même qui change ? Le changement de l'avoir ne vous apportera pas grand-chose, le changement de l'être vous apportera la vraie satisfaction parce qu'il va dans le sens même de la Manifestation.

C'est votre loi propre. La plupart des êtres humains ne veulent plus et ne peuvent plus suivre leur loi propre. Ils sentent bien qu'ils sont appelés à aller plus loin, à se dépasser eux-mêmes. Pas seulement aller plus loin dans leur chiffre d'affaires, ou dans le kilométrage de leurs voyages : à aller plus loin en ce qui concerne l'épanouissement de leur être. Et puis ils prennent peur, et ils résistent. Pouvez-vous faire une descente à ski avec joie si vous refusez la pente, si vous plantez vos bâtons dans la neige pour vous servir de freins ? Vous ne pouvez être heureux à ski que si vous allez de tout votre cœur avec la pente. C'est vrai pour chaque activité. Et vous ne pouvez être heureux dans cette existence que si vous allez spontanément avec le mouvement de la vie. La vie est mouvement sur fond d'immuable. Vous ne découvrirez cet immuable auquel vous aspirez justement, parce que c'est votre véritable nature, que si vous allez jusqu'au bout de l'acceptation du mouvement. Si vous essayez de freiner le mouvement, vous serez emportés, vous souffrirez, vous passerez à côté de la richesse de l'existence, vous voudrez compenser par de nouveaux accomplissements dans le domaine de l'avoir qui ne seront pas plus satisfaisants et, un beau jour, vous mourrez après avoir vieilli en refusant de vieillir. Est-ce vraiment un destin ?

Acceptez de mourir, *à chaque seconde*, et vous découvrirez votre propre immortalité. Vous ne pouvez pas à la fois dépasser vos limites et les conserver. Vous ne pouvez pas à la fois rester sur vos positions, repliés sur vous-mêmes sans prendre de risque, et communier.

Vous étouffez parce que vous vous sentez à l'étroit, rabougris, étriqués. Mais ce n'est pas parce qu'au lieu d'un appartement tout petit avec un escalier tout petit et une entrée toute petite, vous aurez un immense appartement, que vous serez vraiment plus au large. Votre propre mesquinerie et votre petitesse intérieure vous suivront partout. Et vous pouvez vous sentir vastes et infinis, enfermés dans la cellule d'une prison ou dans la grotte d'un ermite.

C'est le jeu même de la vie : à l'intérieur du tout, créer un petit élément, minuscule, et que cet élément retourne à la totalité. Regardez comment s'est faite votre propre naissance.

Avant votre conception vous n'existiez pas. Je ne dis pas en tant qu'atman ou en tant que corps causal, je dis vous tel que vous vous concevez aujourd'hui : moi Pierre Durand, moi Michel Dupont, vous, tel qu'on peut vous photographier, tel que votre carte d'identité vous

définit. La totalité, l'univers étaient, et voici qu'un ovule et un spermatozoïde ont fusionné.

À l'intérieur du tout mais séparé du tout, apparaît une entité limitée qui n'est d'abord qu'une cellule. Ensuite un embryon. Ensuite un foetus. Le bébé vient au monde et ce bébé a été vous. C'est un élément séparé de la totalité. Mais vous pouvez retrouver cette totalité à l'intérieur de laquelle vous avez commencé un jour une existence individuelle. Vous pouvez retrouver votre appartenance à la totalité, votre communion avec la totalité, à condition d'accepter d'être total et de ne pas vous cramponner à un seul aspect de la réalité : Brahma je veux bien, Vishnu je veux bien mais Shiva je ne veux plus. C'est impossible.

La mort commence dès la procréation : à partir du moment où un embryon est né, cet être humain est destiné à mourir. Mais c'est particulièrement à la fin de la puberté que ce mouvement vers la mort se manifeste dans toute sa splendeur.

Vous aurez réussi votre existence le jour où vous n'aurez plus aucune crainte de la mort, aucun regret, ni aucune nostalgie. C'est la définition du sage. C'est à cela que vous êtes appelés. N'est-ce pas étrange de refuser sa destinée, de se mettre en porte à faux avec la marche même de l'univers ? Bien sûr, cette absence totale de crainte, cette acceptation joyeuse du vieillissement et de la mort, ne peuvent être que le lot d'un Homme et pas d'une amorce d'homme, d'une caricature d'homme : un être humain complet qui assume pleinement sa condition humaine de microcosme à l'image du macrocosme.

Nous sommes bien d'accord qu'existe chez tout être un désir de préservation mais cette préservation ne se fait qu'à travers le changement. Si l'arbre veut subsister en tant qu'arbre il va souffrir quand le bûcheron l'abattra. Si l'arbre se contente de subsister en tant que bois, il va accepter joyeusement de changer sa forme pour celle d'une table. Tout être humain aspire à *être* de façon solide, certaine et il aspire à la sécurité. Ne cherchez pas l'être et la sécurité là où vous ne les trouverez jamais. Cherchez la sécurité au cœur de l'insécurité, l'immuable à la source du mouvement, l'éternel à l'intérieur du changement, la vie éternelle au centre de la destruction. Là seulement vous pouvez les trouver. Découvrez que vous êtes appelés non seulement à donner mais à vous donner.

L'ego, dont il est tant question dans les ashrams hindous et les monastères tibétains, est avant tout l'infantilisme en vous, l'enfant qui continue à régner au cœur d'un homme ou d'une femme de quarante

ans. Je vous ai souvent répété : être adulte, c'est entendre les demandes et donner. Mais ce n'est pas seulement donner, c'est se donner. Oui : se donner, tous les mystiques l'ont dit. La prière de saint François d'Assise, qui est un résumé du chemin, affirme : « C'est en se donnant qu'on se trouve, c'est en mourant que l'on ressuscite à l'éternelle vie. »

p

Je vais maintenant revenir sur une donnée dont j'ai déjà parlé, celle de *anna* et *annada*, la nourriture et le mangeur de la nourriture. C'est un thème qu'on retrouve souvent dans les Upanishads et je suis surpris de voir qu'on en parle si peu dans les livres qui sont à notre disposition à propos de l'hindouisme, du yoga ou du vedanta. La totalité du monde manifesté, au plan subtil autant qu'au plan physique ou grossier, consiste à se nourrir et à servir de nourriture. C'est la loi universelle. Ou bien vous le vivrez mécaniquement ou bien vous le vivrez consciemment. C'est toute la différence. L'hymne célèbre de Shankara : Je ne suis pas 147

buddhi, je ne suis pas *chitta*, je ne suis pas *manas*, je ne suis pas *ahamkar* (l'ego), proclame aussi : je ne suis ni la nourriture ni le mangeur de nourriture. L'atman seul est ce qui ne mange rien et qui n'est mangé par personne. Sentez que ceci est lié avec ce que je transmets aujourd'hui. Nous voulons bien nous nourrir mais nous ne voulons pas servir de nourriture.

C'est impossible. Vous ne pourrez être en paix, heureux, en plénitude, que si vous accomplissez parfaitement la loi, que si vous êtes d'accord pour servir de nourriture. Alors et alors seulement vous découvrirez en vous cet atman qui ne mange rien et que rien ne peut dévorer.

Vous vous nourrissez d'aliments. Vous pouvez donc vous nourrir plus consciemment c'est-à-dire d'abord choisir plus consciemment ce que vous mangerez, ce que vous ne mangerez pas, quelle quantité, dans quel équilibre, quelles proportions et demeurer vigilants quand vous absorbez la nourriture. Le plus simple, accessible à chacun pour manger plus consciemment, c'est de prendre ses repas en silence. Je n'ai jamais vu des moines ou des yogis manger en discutant. Et pourtant, dans les grands congrès de yoga, la salle à manger fait plus de bruit qu'un hall d'aéroport. Mais les aliments « grossiers » ne sont pas la seule nourriture. Vous connaissez le mot prana, qu'utilisent tous

ceux qui ont une notion du yoga, une énergie qui nous vient plus directement qu'à travers les protéines, lipides, glucides, etc. Le prana, nous le recevons notamment avec l'air que nous respirons et qui nous donne l'oxygè-

ne, autre nourriture. Sans oxygène nous mourons. L'oxygène contribue à nous permettre d'assimiler les aliments que nous absorbons. Le prana, nous pouvons l'assimiler d'une façon plus consciente aussi. Ce n'est pas ce que vous lirez dans les livres qui vous aidera, c'est ce que vous découvrirez. Soyez bien attentifs et vous sentirez l'énergie qui vient en vous. Vous verrez comment respirer consciemment peut vous reposer immensément en quelques minutes. Et puis vous verrez que tout est nourriture, *sarvam annam*. Nourriture pour le corps physique, nourriture pour le corps subtil et, entre le corps physique et le corps subtil, il y a sans cesse des échanges. Vous êtes fatigués, vous passez une heure auprès d'un yogi, vous êtes entièrement reposés. Ce sage vous a apporté de l'énergie par son rayonnement. Il y a des gens qui vous donnent de l'énergie et ces personnes-là vous attirent, bien sûr.

Maintenant l'autre face. Vous servez de nourriture, que vous le vouliez ou non. *L'univers se nourrit de vous et cela aussi vous pouvez le vivre mécaniquement ou le vivre consciemment*.

Vous n'y avez probablement jamais réfléchi. Vous servez de nourriture – sauf en tant qu'atman – et, de même que vous pouvez vous nourrir consciemment, vous pouvez consciemment servir de nourriture. Servir de nourriture, c'est se donner, « se donner en pâture », expression sur laquelle on semble s'être mis d'accord en français pour traduire cette notion de l'enseignement tibétain. Par des techniques bien précises que nous n'avons pas à utiliser dans le chemin que nous suivons ici, l'ascète tantrayanique se donne à dévorer à des divinités, à des forces symbolisées sous la forme de ces divinités. Vous savez bien aussi que le rituel de la tradition occidentale, le christianisme, est fondé sur le fait que le Christ se donne lui-même en nourriture : « Prenez et mangez, ceci est mon corps rompu pour vous, buvez, ceci est mon sang versé pour vous. » Vous pouvez réfléchir au sens véritable de la communion et de l'eu-charistie. Vous ne le trouverez pas dans les livres. Il se révélera un jour en vous. Quel exemple, celui même du Christ ! Acceptez joyeusement et consciemment ou, plutôt, acceptez joyeusement de servir consciemment de nourriture.

p

Par certaines techniques de silence intérieur et de prise de conscience, vous pourrez percevoir ce mouvement immense de l'univers – *sarvam annam*, tout est nourriture, vous y compris. Vous vous détruisez et vous vous recréez à chaque instant, physiquement, mentalement, émotionnellement – et rien n'est perdu. Ce qui vous quitte, ce qui meurt pour vous, subsiste. Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Ce que vous perdez par le changement sert de nourriture à une autre entité.

Cette perception ne vous est certainement pas accessible immédiatement, sans préparation, sans l'expérience d'une conscience beaucoup plus affinée de soi-même et de la vie en soi. Elle est possible dans des conditions d'immobilité, de silence intérieur, en dehors de toute relation au niveau ordinaire avec quoi que ce soit que nous sentions précisément comme un autre que nous. Vous pourriez percevoir comme une certitude que vous êtes constamment, même quand vous paraissez absolument immobiles, le lieu d'une intense et extraordinaire activité et que ce mouvement de prendre et de donner ou de vous nourrir et de servir de nourriture est tout le temps à l'œuvre. Mais vous devez au moins pressentir : il doit s'agir là d'une découverte qui demande certainement une acuité, une finesse d'attention qui n'est pas encore à ma disposition aujourd'hui.

On s'exerce à tout. On s'exerce au piano, à la natation, au tennis et on s'exerce aussi à la conscience de ses propres fonctionnements. Et, de même que chaque entraînement demande des conditions annexes, l'exercice de cette conscience de la réalité en vous demande aussi des conditions annexes ; un joueur de tennis ne peut pas se contenter de faire des balles ; il doit aussi maintenir une certaine hygiène et une certaine forme physique, il pratique peut-être une gymnastique en chambre quotidienne et il ne peut pas se permettre de boire et manger inconsidérément ou de sacrifier son sommeil. Il est certain que vous ne pouvez pas espérer raffiner votre instrument de conscience et de perception intérieure si vous ne mettez pas tous les atouts dans votre jeu, c'est-à-dire si vous ne transformez pas, dans la mesure où c'est nécessaire, les autres aspects de votre existence.

Si vous le souhaitez, si vous y êtes destinés par votre propre karma, vous pouvez faire cette découverte. Dans le silence et l'immobilité, vous sentirez – je vais utiliser un langage très simple – qu'en permanence l'univers vous nourrit et l'univers se nourrit de vous. Il est

probable que cela serait exprimable dans le vocabulaire rigoureux de différents langages, qu'un biologiste dirait : « Je crois peut-être comprendre ce dont vous parlez et la vie intime des cellules révèle que… » ; un physicien : « Je crois peut-être comprendre ce dont vous parlez et la vie intime des atomes de votre corps révèle que »… J'ai toujours éprouvé personnellement une réserve devant les comparaisons à bon compte faites entre la science moderne et le yoga ancien, et l'habitude, en ce genre de matière, des non-scientifiques, non-biologistes et non-physiciens, de parsemer leurs propos de comparaisons avec la physique en question comme s'ils avaient le savoir de Planck et d'Einstein… C'est pourquoi, quitte à vous priver de certains points d'appui, je m'en tiens à un langage plus personnel mais qui a au moins le mé-

rite d'être le langage laborieux avec lequel je tente de vous transmettre une expérience qui a été et qui est la mienne.

Il ne vous suffira pas de rester deux minutes silencieux et, tournés vers l'intérieur pour avoir l'expérience de ce double mouvement d'être sans cesse « dévoré » – je suis bien d'accord avec ce mot – et sans cesse nourri. Encore que nos mécanismes habituels puissent être brusquement surpris et que, la première fois que nous tentons une prise de conscience un peu 149

particulière, nous réussissions ; ensuite ces mécanismes reprennent le dessus et, pendant des semaines ou des mois quand ce n'est pas des années, nous ne retrouvons plus ce qui nous a été immédiatement révélé. Mais, au moins, nous en gardons le souvenir.

Vous pouvez aussi le comprendre beaucoup plus simplement, sans en avoir la réalisation intérieure dans un moment de méditation. Regardez comme vous êtes mangés par la vie. Le langage commun en témoigne aussi – on dit qu'une mère se laisse dévorer par ses enfants, un médecin par ses malades. Et c'est vrai ! Seulement, vous êtes mangés et vous le refusez, ce qui vous met en conflit avec vous-mêmes et ne peut pas vous donner la paix. Et, surtout, le conflit vous maintient toujours à la surface de vous-mêmes. Or ce qui est à découvrir se situe dans la profondeur et c'est seulement par l'acceptation que vous dévoilerez les grandes réalités de la profondeur. Acceptez, acceptez de vous laisser dévorer et vous vous découvrirez indestructibles, inépuisables. Physiquement, il peut y avoir un moment de fatigue. J'ai souvent entendu dire : « Mâ Anandamayi est fatiguée, elle se repose, on ne peut pas entrer dans sa chambre pour l'instant. » Ramdas et Swâmiji disparaissaient pendant deux heures

l'après-midi. Dans le relatif, vous avez besoin de vous reconstituer. Votre énergie, d'instant en instant, a une certaine limite. Mais vous sentirez profondément que vous, rien ne peut vous dévorer, rien ne peut vous détruire. Vous serez sans crainte, sans conflit, unifiés, et une part de vous restera à jamais intouchable et intouchée. Si vous essayez de vous protéger, si vous essayez de sauver ce qui n'a aucune chance de l'être et qui, de toute façon, sera détruit, vous ne découvrirez jamais la part indestructible de vous-mêmes et vous continuerez à vivre à côté de la vérité et à côté de ce qui est votre héritage d'humains sur cette planète.

Depuis cinq ans que je vis au Bost, un certain nombre de fois, cela ne vous surprendra pas, des personnes m'ont fait cette réflexion : « Mais vous allez vous laisser dévorer ! Quatorze heures d'activité quotidienne. Tous les gens qui vous écrivent, toute cette demande qui s'adresse à vous... » Je comprends bien que cette remarque soit venue à l'esprit de plusieurs d'entre vous qui ne voudraient surtout pas être à ma place. En fait, ce n'est pas vrai. Ce qui, en moi, peut vraiment dire « je », ce à quoi je peux m'adresser en vous regardant dans les yeux et en disant *vous*, ne peut pas être dévoré. C'est seulement au niveau des corps ou des koshas que ce double mouvement, manger et être mangé, a lieu – pas au plan du témoin, de la Conscience, de la paix des profondeurs. Pourquoi serait-ce réservé à certains yogis tibé-

tains de vivre cette liturgie dans laquelle on se « donne en pâture » ? Cela peut être votre ex-périence à tous, expérience libératrice, et non pas douloureuse. Nous sommes ici pour chercher la liberté, pas pour chercher l'amertume et la souffrance. Simplement comment la trouver ? En ne tournant pas le dos aux Lois universelles. Et la grande loi spirituelle, partout retrouvée, s'exprime ici une fois de plus : « Celui qui veut sauver son âme, la perdra. » Plus vous voulez garder, plus vous perdez. Plus vous vous donnez, plus vous vous retrouvez.

« C'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. » C'est en donnant qu'on se sent comblé. C'est en se donnant qu'on se trouve vraiment.

Cela n'est pas la compréhension de l'humanité actuelle en général. Je suis prêt à faire la part des exceptions et je souhaite qu'elles soient les plus nombreuses possibles mais l'erreur de nos contemporains est saisissante : des êtres qui veulent se trouver mais ne veulent pas se donner, qui veulent bien se nourrir mais ne veulent pas servir de nourriture et, par consé-

quent, qui sont condamnés à la peur, aux compensations, à la peur et à un déséquilibre perpétuel qu'ils essaient toujours mais vainement de

rattraper. Donnez-vous, vous êtes sauvés.

Retenez-vous, vous êtes perdus. Vous voyez le lien certain qui existe entre cet enseignement, 150

« donnez-vous », et l'enseignement plus rare des Upanishads, *anna* et *annada*, manger et servir de nourriture. Rappelez-vous le Temps, Kronos, qui dévore ses propres enfants. De toute façon vous serez dévorés. Employons un langage réaliste, de toute façon, la vie vous bouffe du matin au soir. Vous vous sentez bouffés par tout et par tous. Oui, c'est la loi universelle.

Vous pouvez retourner la situation et ce qui vous apparaît comme malheureux vous apparaîtra comme heureux, ce qui vous apparaît comme destruction vous apparaîtra comme éternité, ce qui vous apparaît comme mort vous apparaîtra comme vie. C'est une totale conversion intérieure et cette conversion est possible. Je cesse de lutter contre l'univers, je cesse de lutter contre les lois, je cesse de lutter contre ma vérité la plus profonde, moi qui suis à la fois Brahma, Vishnu et Shiva. J'adhère, je vais avec.

La question est : Qu'est-ce qui ne se nourrit pas et ne peut pas servir de nourriture ? Ré-

ponse : l'atman. Mais quel sens une réponse comme celle-ci peut-elle avoir pour vous aujourd'hui, autre que celui d'une consolation philosophique ? Pourtant, si vous refusez les idées qui n'ont pas une valeur concrète pour vous dès maintenant, vous vous interdisez de progresser peu à peu vers cette réalisation et nous ramenons Le Bost à un travail sur les émotions, qui a certainement son rôle mais qui n'est pas notre vocation particulière. Qu'est-ce qui ne se nourrit pas – de mille et une façons qui vous échappent aujourd'hui ?

Je parle de ce qui est vrai à un niveau grossier ou physique mais aussi à des niveaux de plus en plus subtils ou raffinés (pour employer le langage indien). Seul ce qui échappe à ce double mouvement est votre réalité, le Soi, la nature-de-Bouddha, le Royaume des Cieux,

« le trésor que la rouille ne peut pas détruire et qu'aucun voleur ne peut dérober ». C'est donc l'extrême pointe de l'être à l'état pur. Et encore, quand nous disons « être », nous entendons inévitablement « non-être ». Si « je suis », cela exclut « je ne suis pas ». Qu'est-ce qui en vous aujourd'hui dit : « je suis » ? À la fois le Soi et l'ego, inextricablement mêlés. Ou, si vous pré-

férez, le Soi et le moi. C'est ce qui fait la difficulté du langage. Mais, si vous ne cherchez pas à saisir d'abord avec votre intelligence ce que vous pouvez comprendre aujourd'hui de ce langage, vous ne sentirez pas dans quelle direction vous allez ; et comment pouvez-vous progresser si vous ne savez pas d'où vous venez et vers où vous allez.

Vous pourrez réfléchir longtemps, et personne ne le fera à votre place, au sens d'une parole comme celle-là : « Il ne s'agit pas seulement de donner, il s'agit de se donner, librement et consciemment. » Qui donne quoi ? Et vous pourrez aussi réfléchir longtemps pour votre propre compte à cette affirmation que vous êtes un résumé de l'univers entier et que votre réalité est Brahma-Vishnu-Shiva à l'œuvre.

Commencez par l'expérience qui vous est accessible, vivez-la, et passez à l'étape suivante.

p

Je vais reprendre une parole que j'ai bien souvent citée mais qui peut prendre aujourd'hui un sens nouveau. Il est écrit dans les Lois de Manou : « L'homme partage le sort de tous les animaux et son existence consiste à manger, dormir, s'accoupler et avoir peur. » Extraordinaire définition ! Il n'est pas question ici du but ultime de l'existence humaine, *moksha*, « la libération ».

L'enfant mange ; l'adulte aussi ; mais l'enfant a encore plus besoin de manger que l'adulte, c'est pourquoi, sous l'Occupation, on donnait des rations supplémentaires aux adoles-151

cents, ceux qu'on appelait à l'époque les J3. Le bébé, vous l'avez remarqué, dort beaucoup plus que l'enfant, l'enfant plus que l'homme jeune et l'homme jeune plus que l'homme âgé.

Et l'enfant a peur ; bien plus peur que vous ne vous en rendez compte si vous observez des enfants, même avec sympathie, et bien plus que vous ne le croyez, sauf si vous avez retrouvé et rendu conscientes vos terreurs d'enfant. Encore, pour cela faut-il ne pas avoir peur de sa peur, et peur de sa peur de sa peur, à l'infini, c'est-à-dire faire de son existence un incessant effort pour fuir la peur au lieu de la faire disparaître.

Nous pouvons considérer cette peur comme l'expression d'un instinct de protection. Je veux subsister tel que je suis aujourd'hui, tel que je

me ressens, tel que je me connais ; et l'inconnu me fait peur. Par conséquent, pour me maintenir, je mange, je dors et j'ai peur. Cette peur m'oblige à être sur mes gardes, sans la peur, nous ne nous protégerions plus et nous serions beaucoup plus vite détruits. Les lois de l'univers sont toujours à l'œuvre sous des formes diverses et l'homme fait partie de l'univers ; simplement, l'homme a la possibilité de découvrir en lui, comme sa réalité essentielle, ce qui est au cœur même de ces lois universelles, ce qui est libre de ces Lois. C'est en reconnaissant ces lois qu'il est possible non pas de s'y opposer mais de les transcender.

Voyez bien : manger, dormir et avoir peur sont trois instincts qui existent à l'état normal mais que le mental peut ensuite compliquer ou pervertir à l'infini. Mental signifie « mensonge » et l'homme est le seul animal qui ait la capacité de mentir. Les animaux ne mentent que quand ils sont en contact avec l'homme, dans des conditions artificielles. Sinon, ils sont inévitablement fidèles à leurs propres lois. L'homme porte la possibilité de dépasser les lois de la nature et de dépasser sa propre loi d'homme en s'y soumettant, car il ne pourra jamais échapper aux Lois universelles – qui pourrait y échapper ? Mais, trop souvent, au lieu d'être soumis à sa loi d'homme, il se soumet à des lois qui sont proprement infra-humaines, indi-gnes d'un être humain. La rançon de cette possibilité de déchéance, c'est la possibilité de sagesse ou d'éveil.

J'emploie le mot « instinct » et je dis que le mental peut pervertir les instincts et les transformer en désirs. Je pourrais dire aussi : les besoins. Ne vous laissez pas impressionner par le langage que je peux employer ; ne vous précipitez pas, pour essayer de mieux comprendre, sur des livres spécialisés où vous chercheriez le sens du mot « instinct ». Il faut bien que nous utilisions des mots. J'en choisis un et nous lui donnons simplement un certain sens qui est le nôtre. L'instinct est normal et naturel ; le désir n'est ni normal ni naturel – et c'est pourtant le lot ordinaire des existences.

Et puis, il y a un autre terme dans cette citation : « s'accoupler ». S'accoupler est une activité d'un autre ordre. S'accoupler n'est pas se maintenir ; s'accoupler n'est pas se protéger.

La nature nous montre que l'accouplement est souvent accompagné de la mort. Divers in-sectes meurent en s'accouplant. Il n'y a plus, dans l'accouplement, ce même instinct de protection.

Je vois bien que manger a pour but de me faire subsister tel que je suis, que ce soit la nourriture physique, le *prana*, ou des nourritures

subtiles ou raffinées. Je vois bien que dormir a pour but de me protéger, puisqu'en dormant je me reconstitue, je me régénère, je nais renouvelé chaque matin. Et je vois bien que cette peur, fondamentale chez l'animal et chez l'homme en tant qu'animal, va dans le sens de cette sauvegarde, de ce maintien – et non dans celui de la destruction.

152

Mais voyez bien aussi que l'accouplement n'est pas nécessaire au maintien. Si je veux avant tout me protéger, persister sous mes formes physiques, mentales, émotionnelles actuelles, je n'ai pas besoin de l'accouplement. S'accoupler, c'est sortir de sa tanière, c'est aller à la rencontre de l'autre ; c'est toujours prendre un risque. Et c'est seulement dans la mesure où ce risque est reconnu, assumé, accepté totalement, que cette fonction d'accouplement prend son sens véritable.

À l'intérieur de cet ensemble dans lequel, vous le voyez, tout est inclus, prend place la vie amoureuse et sexuelle. En ce qui concerne l'homme, la vie sexuelle est d'abord la sexualité animale : le mâle recherche la femelle. Mais, l'homme ayant des possibilités que n'a pas l'animal, la possibilité de relations entre le mâle et la femelle est beaucoup plus vaste et plus complète.

Et puis, chez l'homme, interviennent les désirs, qui font qu'un homme n'est pas attiré indifféremment par n'importe quelle femelle, une femme n'est pas attirée indifféremment par n'importe quel mâle. Ces désirs, dont vous savez bien que les racines se trouvent dans l'inconscient, sont tellement complexes que l'homme qui n'a pas été éduqué comme il aurait été utile qu'il le fût, qui n'a pas effectué un travail poursuivant consciemment cette éducation, et qui n'est pas considérablement devenu adulte, non-dépendant et libre, est pris dans ce jeu contradictoire des désirs comme un bouchon qu'on a lancé dans les tourbillons d'un torrent.

Maintenant, venons-en plus précisément à la sexualité. Une force cosmique universelle –

sinon il n'y aurait pas de Manifestation – est à l'œuvre. Ceux qui sont l'autre par excellence, c'est-à-dire l'homme pour la femme ou la femme pour l'homme, se trouvent face à face. Et un être humain comprend trois corps physique, subtil et causal, et cinq revêtements de l'atman ou *koshas*. Quand un homme et une femme sont l'un en face de l'autre, il y a, les uns en face des autres, les trois corps et les cinq

koshas de chacun. Ce n'est pas seulement le corps physique, sinon il s'agit d'une sexualité limitée dans laquelle les autres aspects ne sont pas inclus. Une expérience réelle qui puisse mener à la connaissance – et la connaissance libère –

ne peut être qu'une expérience plénière, concernant l'être entier. Il y a des Don Juan ou des nymphomanes qui ont collectionné les aventures amoureuses, mais n'ont jamais été satisfaits, ont toujours eu l'impression qu'il restait quelque chose à connaître, et ignorent ce sentiment profond : j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner – je suis libre.

Voilà donc l'homme et la femme face à face avec leurs *koshas*, leurs *vasanas*, leurs *samskaras*, leurs peurs, leurs désirs, leur inconscient et, en chacun, le double mouvement de se protéger et de se dépasser en tant qu'ego ; le mouvement de prendre, de posséder et le mouvement de donner et de se donner ; le mouvement qui demande : « je veux que l'autre soit moi » et le mouvement qui affirme : « je suis l'autre » – physiquement, mentalement, émotionnellement à tous égards.

Vous entrevoyez bien que l'acte sexuel va infiniment plus loin que des sensations génitales qui pourraient être obtenues de la même façon, au niveau physiologique, par la masturba-tion ou par des moyens mécaniques. Je ne sais pas comment on ose aujourd'hui employer le mot « sexualité », écrire des articles sur « la sexualité », comme s'il existait *une* sexualité valable pour tous les êtres humains. Cela fait partie des aberrations du monde moderne, de nier soit explicitement, soit implicitement, la donnée essentielle qu'est la hiérarchie des niveaux d'être. Hommes et femmes ne diffèrent pas seulement par leur avoir mais par leur niveau 153

d'évolution – depuis l'être sous-humain, totalement névrosé, jusqu'à l'être « libéré », selon le terme des hindous.

Il y a des niveaux d'êtres différents et, par conséquent, des niveaux différents de sexualité. Mais, dans notre société égalitaire, l'idée que l'être des hommes puisse différer n'est plus prise en considération. Chacun a le même droit de vote, il n'y a plus de « dharma » différent pour les brahmanes, les kshatryas, les vaishyas. Tout le monde est soumis aux mêmes lois, exige d'avoir les mêmes droits, alors que, si une vérité est certaine, c'est bien que les êtres humains sont différents les uns des autres. Ils ne sont rigoureusement égaux que du point de vue métaphysique. Chaque être humain est brahman, le Christ est en chacun – même celui que nous considérons comme dévoyé, criminel,

vicieux. La vision réelle nous permet de voir la nature-de-Bouddha, le Christ ou l'atman en tout être humain. La Terre n'est plus peuplée que de milliards de Christ, même s'ils se manifestent comme des tortionnaires ou des bour-reaux. C'est la vision ultime. Mais dans le relatif, les êtres humains sont plus ou moins évo-lués sur le plan de l'être.

Par conséquent, sous le nom général de « sexualité » ou « d'acte sexuel », on confond des réalisations qui n'ont guère de rapport les unes avec les autres. L'accouplement de deux sages ou de deux adeptes du véritable tantrisme (je ne parle pas de ce qu'on désigne aujourd'hui sous ce nom) ou l'accouplement d'un maître soufi musulman avec son épouse elle-même soufie, ne sont pas les mêmes que l'accouplement de deux êtres non unifiés, menés par leur névrose.

Comment les deux partenaires, ou chacun séparément, se situent-ils par rapport à ce double mouvement contradictoire sur lequel j'insiste dans la réunion d'aujourd'hui ? Voilà la grande question : est-ce que, fondamentalement, je vis dans la peur ou dans la confiance ? Si je vis dans la peur, il est certain que je voudrai transcender la dualité en demandant que l'autre soit moi ; parce que c'est trop risqué de devenir l'autre. Si je vis dans la confiance, je suis prêt à devenir l'autre – intellectuellement, émotionnellement, physiquement. Cela inclut les sensations génitales mais les dépasse immensément.

p

Un point encore doit être dit et redit, parce qu'il est en contradiction avec toute la mentalité moderne : l'homme et la femme sont deux êtres différents. Essentiellement, ils sont l'atman. Le sage se sent complet en lui-même, sans avoir besoin de la femme ; une femme qui est un sage, comme Mâ Anandamayi, n'a pas besoin de l'homme. Mais, jusqu'au niveau essentiel du Soi, l'homme et la femme sont différents. Et le fait que certaines femmes puissent retrouver dans leur inconscient des *samskaras* d'homme et certains hommes des *samskaras* de femme de vies antérieures, confirme que tout l'univers est contenu dans chaque être humain – au moins virtuellement – mais ne peut pas contredire la vérité évidente que, quand il y a vie sexuelle, les corps physiques participent, et que, dans cette existence-ci, le corps physique est soit un corps d'homme soit un corps de femme comportant des systèmes endo-criniens différents.

Une part de ce que je peux dire aujourd'hui s'applique à la fois à

l'homme et la femme.

Mais, ensuite, il faudrait préciser ce qui s'applique spécifiquement à la femme et ce qui est spécifique de l'homme. Et là je serais obligé de dire des vérités que le monde moderne ne veut plus entendre. Aujourd'hui, les femmes ne sont plus des femmes, les hommes ne sont

plus des hommes. La nature le montre, ce n'est pas la femme qui dépose un spermatozoïde dans le corps de l'homme, c'est l'homme qui dépose son spermatozoïde dans le corps de la femme. L'homme est fait pour donner et la femme pour accueillir. Ce n'est pas une idéologie ou une opinion qui le prétend, c'est la vérité elle-même qui le dit.

Pour l'instant, revenons à ce qui est commun à tous. La sexualité peut exister au niveau purement physique. Elle peut exister d'une façon très complète mais éphémère dans le non-attachement, relation qui est destinée à n'avoir aucune suite et qui, par là même, peut être vécue aussi « ici et maintenant ». Mais toutes les possibilités de l'être humain ne peuvent pas être incluses dans une relation comme celle-ci, par le fait même qu'elle n'aura pas de continuité. Et, normalement, la relation sexuelle se trouve associée à ce qu'il est convenu d'appeler « l'amour ». On est « amoureux », plus ou moins amoureux, plus ou moins passionnément amoureux. Et l'utilisation de ce mot « amour » pour la fascination amoureuse rend encore plus confuse la possibilité de comprendre la vérité et permet au mental de créer toutes les sortes de souffrances imaginables pour soi et pour les autres.

Généralement cet « amour » signifie uniquement la demande que l'autre vienne à moi.

Et cet amour enraciné dans l'ego porte inévitablement son contraire, c'est-à-dire la haine.

C'est ce qui cause tous les drames de la jalousie, tous les drames de la passion amoureuse, y compris ce qu'on appelle le crime passionnel, dans lequel on tue « par amour ».

La femme est « amoureuse » de l'homme, l'homme est « amoureux » de la femme. De quoi est fait cet amour ? Quel est le niveau d'être et de liberté intérieure de cet homme et de cette femme qui s'accouplent ? Si, fondamentalement, dans la profondeur et dans l'inconscient, ni l'homme ni la femme ne sont libres, qu'est-ce qui va dominer ? L'instinct de protection. Et il ne peut pas y avoir de véritable sexualité dans ces conditions. C'est à chacun de se situer vis-à-vis de lui-même,

d'essayer de se connaître, de voir ce qui est en jeu dans la sexualité, d'essayer de ramener à la conscience ce qui est dans l'inconscient.

Où est la liberté ? Où est le jeu conflictuel des désirs – par conséquent des peurs –, le jeu de l'amour qui n'est que l'autre visage de la haine, et de la haine qui n'est que le visage inversé de l'amour ?

L'acte sexuel est, essentiellement, un dépassement de l'ego, par conséquent, d'un certain point de vue, comme toute activité mystique ou spirituelle, une mort à soi-même. Mais trop souvent, l'acte sexuel est vicié parce qu'il devient au contraire le besoin de se sentir confirmé dans son ego. Si on ne veut pas en tenir compte, il n'y a plus d'érotisme quelles que soient les études des sexologues et les techniques qu'on pourra mettre en jeu.

Si la sexualité est liée à un chemin d'accomplissement, elle prendra peu à peu son sens réel : découvrir une vie qui dépasse l'ego. Mais je vous ai dit que, dans la complexité de l'être humain, une autre forme d'association entre la sexualité et la mort apparaît bien souvent, c'est le besoin de faire disparaître la dualité non pas en mourant à son ego mais en détruisant ce qui nous fait sentir cette dualité. Essayez de reconnaître dans quelle mesure cela peut être vrai pour vous. Si l'acte sexuel est un désir de m'approprier l'autre pour supprimer la distinction, dès que l'autre, que je prétends aimer, ne répond plus à mon attente, la solution inconsciente pour effacer cette preuve manifeste de la séparation est de le faire disparaître.

L'amour humain ordinaire est toujours prêt à basculer dans la haine et à vouloir annihiler l'autre parce qu'il me fait particulièrement sentir ma limitation, et qu'il est un autre et qu'il m'échappe. Je le veux pour moi, je le veux selon moi, je le veux par rapport à moi et il n'est pas pour moi, selon moi, par rapport à moi tel que je l'entends.

Si l'amour est la rencontre de deux ego, si la sexualité est l'accouplement de deux ego, ce n'est ni l'amour ni la sexualité. À partir de ce que je dis aujourd'hui, et qui est sous-tendu de vérités métaphysiques, toutes les manifestations et déviations connues deviennent possibles, le sadisme, la violence, la brutalité dans la sexualité, etc. Je ne veux pas entrer dans les dé-

tails. Il faudrait d'énormes volumes pour décrire la composante masochiste et la composante sadique de la sexualité et ces approches

psychologiques ne tiennent pas compte de la possibilité de libération, de la possibilité de dépasser tous les conditionnements et tous les déterminismes. Au Bost, nous parlons toujours en fonction du grand but, l'effacement de l'ego, l'effacement de la séparation, de la peur et du désir – et non pas uniquement pour étudier à l'infini les mille possibilités de manifestations de la peur d'une part, du désir de l'autre et de l'ambivalence du désir et de la peur ou de l'amour et de la haine.

Une incompréhension de la sexualité, qui a été très souvent présentée comme au contraire une grande compréhension, vient de ce que ces vérités ne sont pas claires. Le besoin de

« faire mien » peut devenir si intense que les deux partenaires ont comme désir de s'approprier l'autre, de le dévorer, de l'absorber, pour qu'il devienne vraiment « moi-même ». On aura beau parer ce désir fondamental de mots mensongers : « se fondre dans l'autre », « se perdre dans l'autre », « ne plus faire qu'un avec l'autre », c'est uniquement se berner avec des paroles. Chacun doit être honnête et véridique par rapport à lui-même. Est-ce que je considère l'acte sexuel comme un acte d'affirmation de l'ego ou comme un acte de transcendance de l'ego ? C'est tout à fait différent.

Ou bien vous acceptez de mourir à vous-même pour l'autre et l'autre accepte de mourir à lui-même pour vous, et les amants ensemble dépassent vraiment l'ego. Ou bien les deux demandes se trouvent simplement correspondre : c'est cette femme-ci qu'un homme veut absorber, c'est cet homme-ci qu'une femme veut absorber. Ces deux demandes réciproques : je veux que tu sois à moi, sont conjointes pendant un certain temps, mais la révélation qui peut être le fruit du véritable amour et de la véritable sexualité ne se produira jamais.

p

Le lien entre la sexualité et la mort est double. Ou bien c'est ma mort à moi, ou bien c'est la mort de l'autre. Dans les deux cas, la dualité est dépassée mais de façon contraire.

C'est à cause de cette complexité que la sexualité a parfois conduit à des sommets spirituels reconnus par la tradition hindoue ou la tradition bouddhiste – et qu'elle a conduit à des abîmes de violence, de brutalité et de souffrance.

Est-ce que je parle à des candidats-disciples qui, quels que soient leurs *vasanas*, leurs *samskaras*, leur dépendance, leurs contradictions, leurs

servitudes, aspirent consciemment et durablement à la libération ? Ou est-ce que je parle à des êtres humains qui veulent simplement, au jour le jour, améliorer la survie et la satisfaction de leur ego ? C'est la question essentielle à poser. Que voulez-vous ? Si vous le voulez vraiment, quelle que soit l'ampleur de la tâche pour l'atteindre, vous ne reculerez pas, vous serez prêt à payer le prix. Si vous voudriez bien la liberté à condition que celle-ci vous soit donnée tout de suite – ce n'est pas la même nécessité ; vous n'aurez ni le courage, ni la persévérance, ni la détermination qui vous permettront d'atteindre le but.

Je sais bien que, par moments, on se sent devant une tâche immense quand il s'agit de réorganiser tous nos fonctionnements afin d'aller peu à peu vers la liberté ; que, par mo-156

ments, on se sent entièrement la proie de ses peurs, de ses désirs, de ses impulsions, de ses lâchetés. Croyez-vous que je n'en parle pas en connaissance de cause, y compris en ce qui concerne « l'amour » et le désir de voir mourir ce que nous aimons et triompher nos exigences égoïstes ? Il y a certainement, en ce qui concerne la sexualité, un moment de conversion où la demande fait place au don, où « moi » fait place à « l'autre ». Ce sont deux sexualités apparemment semblables, puisque dans les deux cas, le mot « je t'aime » a une chance d'être prononcé – encore qu'on le prononce d'autant plus qu'il n'est pas vrai et qu'il est destiné à faire taire ce qui se lève de notre inconscient. Des êtres qui ont vraiment de l'amour, au sens réel du mot « amour », l'un pour l'autre n'éprouvent plus le besoin ni de demander toutes les cinq minutes : « tu m'aimes, tu m'aimes ? » ni de répéter : « je t'aime », ce « je t'aime » signifiant simplement « aime-moi ».

Deux actes sexuels peuvent paraître semblables mais être en fait diamétralement opposés. L'un est la conjonction de deux demandes, l'autre est la fusion de deux dons. L'un est la conjonction de deux exigences, l'autre est le don de l'ego pour participer à la totalité.

L'ego s'efface et l'acte sexuel devient spontané, ici et maintenant, sans peur, sans convoitise, sans attachement. S'il y a convoitise, chaque seconde de l'acte sexuel n'est qu'une préparation pour la seconde suivante, avec ce besoin d'aller jusqu'au bout de la possession. Mais, s'il n'y a aucune convoitise, l'union est faite d'un instant, plus un instant, et chaque instant est parfait en lui-même ; tellement parfait que, si des conditions particulières demandaient l'interruption immédiate de l'acte sexuel, cette interruption serait possible sans

aucune perturbation, sans aucun refus – simplement parce que c'est la nécessité impromptue du moment. D'instant en instant, ici et maintenant. Et, tous ceux qui en ont l'expérience en ont témoigné, la perfection du ici et maintenant dépasse le temps et fait découvrir l'éternité à l'intérieur de la succession.

Je ne dis pas que certains êtres humains au cœur simple n'aient pas connu une grande perfection sexuelle sans avoir la moindre connaissance du vedanta, des Upanishads, de la bipolarité, de la dualité et de la non-dualité. Il n'est pas nécessaire d'être un intellectuel pour avoir un cœur pur et être capable d'aimer sans égoïsme. Je dis que c'est rare, de plus en plus rare, et que, pour ceux à qui cette spontanéité et cette pureté ne sont pas données immédiatement, la compréhension des grandes lois peut venir à leur aide – au moins comme un facteur de progression parmi d'autres. Il est bien évident que ce n'est pas l'intellect seul qui peut accomplir une expérience concernant la totalité de l'être ; on ne peut pas faire l'amour avec des idées philosophiques.

Je me souviens encore des mots de Swâmiji : « *cruel embrace* » ; une étreinte cruelle dans ce désir de possession, d'absorption, désir fragile, situé en équilibre sur une ligne frontière où l'amour est prêt à faire place à la haine et à la pulsion de meurtre. C'est un thème qu'on retrouve dans une certaine littérature : le sang, la volupté, l'amour, la mort et la sexualité. Essayez de le comprendre dans une perspective plus profonde, une perspective métaphysique qui puisse donner un sens à chaque instant de votre existence et à toute tentative d'union de l'homme et de la femme.

Swâmiji considérait que la chasteté est possible à l'homme et à la femme sans refoule-ment et sans névrose. Et, comme les hindous véritablement dignes de représenter la tradition hindoue, Swâmiji accordait son importance à la sexualité. C'était d'ailleurs assez déroutant de voir comment il pouvait donner à la fois tant d'intérêt à la sexualité et tant de valeur à la chasteté.

157

S'il n'y a pas une tension entre des pôles opposés, il n'y a plus de « création ». L'énergie est entièrement au repos ; c'est le retour au calme, au non-manifesté. La sexualité est l'énergie fondamentale manifestée par laquelle cet univers est mis en œuvre et la sexualité humaine représente un aspect de cette réalité universelle. Que ce soit

sous la forme de la transmutation de l'énergie dans la chasteté ou de l'union de l'homme et de la femme, la sexualité est une donnée essentielle de l'existence. Personne ne peut le nier et cela n'a été nié dans aucun chemin réel.

Nous vivons dans une civilisation qui a beaucoup de belles choses à montrer : l'aéroport d'Orly et celui de Roissy, les accélérateurs de particules, d'immenses buildings. Mais la grande loi fondamentale, déjà à l'œuvre il y a cinq mille ans, c'est cette loi de la bipolarité. Et que se passe-t-il dans ce que notre civilisation ne montre pas, ce qu'on a appelé « les secrets d'alcôve » ? Quels échecs, quelle misère, quelle souffrance, quel désarroi, quels conflits, quelle violence, quelle haine de l'autre et haine de soi-même ! Ce monde moderne paraît être par excellence celui de l'émancipation sexuelle, comme si on avait attendu le XXe siècle dans le reste de l'humanité pour découvrir l'importance de l'érotisme. Mais ce monde est un de ceux où la sexualité est la plus maladive, la plus frustrante. Swâmiji employait un mot anglais à cet égard, c'est le mot *stunted*, que je ne connaissais pas ; et dans mon petit dictionnaire j'ai trouvé « rabougri ».

p

Voyez le nombre d'éléments qui sont en jeu. Vous sentez quelque part une certaine nostalgie : oh, sûrement, ce dépassement de soi, cette fusion avec l'autre, cela doit être magnifique ! Cette aspiration est en vous et c'est normal puisque chaque être humain porte en lui, plus ou moins étouffée, la nécessité du dépassement de l'ego. Mais voyez aussi tout ce qui contredit cette demande, et que les mots et les souhaits pieux ne pourront pas immédiatement effacer. Seule la compréhension peut transformer. Quand une réalité vous apparaît comme une certitude dont vous êtes convaincus des pieds à la tête, alors, en effet, en un instant, vous pouvez être profondément et peut-être définitivement transformés par une parole.

Mais êtes-vous convaincus jusqu'au fond de vous-mêmes que, dans l'amour et dans la sexualité, ce que vous voulez c'est le don de soi ? Ou, allez-vous retomber dans les demandes bornées et limitées de l'ego, qui pourront vous obtenir certains succès en matière professionnelle, artistique ou mondaine – mais qui seront toujours un barrage pour l'accès à la véritable sexualité.

Swâmiji disait : « rabougri », mais il disait aussi : « *life, what a tragedy !* » « l'existence, quelle tragédie ! ». C'est tragique de voir ce qu'est

généralement la sexualité par rapport à ce qu'elle pourrait être : la peur, l'égoïsme – et une demande, jamais satisfaite et impossible à satisfaire, de rassurer la peur et l'égoïsme au lieu de les dépasser et d'en être libre. Quelle souffrance, quelle souffrance partout ! Cette sexualité paraît être comme un mirage qui ne désaltérera jamais celui qui est assoiffé et marche vers un espoir toujours aussi éloigné à l'horizon. Cette sexualité, selon les confidences que reçoivent les médecins, les prêtres, les psychologues, est une des tragédies du monde moderne.

Je vous en prie, revenez à la grande vérité de « l'autre », de la dualité : Je suis petit, je suis limité, si petit, si limité dans ce monde immense. Je suis encore, bien qu'adulte, comme un enfant qui a tellement besoin de l'autre – et l'autre à la fois m'attire et me fait peur. Je suis

prêt à basculer dans le mouvement d'attraction ou dans le mouvement de peur, dans le mouvement d'amour ou dans le mouvement de haine, suivant que l'autre va répondre ou non à mon attente. Je demande, je demande ; si l'autre ne répond pas à ma demande, je souffre, il me fait mal, je lui en veux. Et celui ou celle dont je disais « je », ou à qui je dis encore « je t'aime », en vérité je le hais parce qu'il m'échappe. Je me sens attaqué dans mon ego par celui ou celle dont j'attendais le plus d'être confirmé, rassuré, protégé. Cela, c'est le mouvement de l'ego et il ne conduira qu'à la souffrance. Mais, si la conversion a eu lieu, la peur est dé-

passée, la confiance est née, vous acceptez joyeusement de quitter votre ego, de vous donner, de vous perdre. Et la sexualité devient un acte métaphysique comme le décrivent les Upanishads, un rite sacré.

p

J'ai essayé de vous montrer ce double mouvement de l'existence dans le relatif qui consiste à prendre et à donner. Aujourd'hui je vais plus loin, je dis se donner, oui, se donner. Ce qui constitue l'ego séparé, donnez-le. C'est le chemin et c'est aussi l'accomplissement. On m'a souvent demandé : « Parlez-nous de la sexualité, pourquoi ne faites-vous pas de réunion sur la sexualité ? » Il y a deux types de réunions sur la sexualité ou plutôt deux manières de vous parler de la sexualité. C'est en tête à tête, non pas comme un gourou mais comme un aîné ou un ami, parler à tel ou tel d'entre vous, jeune ou moins jeune, dans la confiance, en osant aller jusqu'au bout de ce qui vous gêne, d'une

certaine technicité de l'acte sexuel qui certainement a sa place. Mais c'est effleurer la question. Vous ne pouvez pas parler de la sexualité avec un peu de sens et de richesse si vous ne parlez pas de la totalité du chemin.

Pourquoi l'acte sexuel est-il considéré dans beaucoup de traditions spirituelles comme si important ? Pourquoi en a-t-on fait un symbole de l'union mystique ? La même activité conduit au crime, à la dégradation, à la luxure, à l'emportement, à l'aveuglement, à la bestialité et a été élue, dans certains enseignements mystiques et spirituels, comme la plus divine.

Si vous comprenez cette vérité du don réel de soi, qui permet le dépassement des conditions et des limitations, vous découvrirez le secret de la sexualité. Sinon vous ne le découvrirez jamais, même si vous menez une vie de don Juan. Malgré vous, même si vous avez certaines idées sur ce que devrait être une sexualité spiritualisée, vous chercherez à vous préserver, vous chercherez à recevoir et à prendre. Vous pouvez lire quelques manuels de sexologie ou d'érotisme : comment caresser, comment embrasser, comment « donner le plaisir à l'autre ». Quelle sottise ! Ces techniques érotiques sont un pis-aller. C'est mieux que rien peut-être, mais ce n'est pas parce qu'avec bonne volonté vous aurez compris que certaines caresses, certains baisers et certains mots tendres peuvent augmenter la disponibilité sexuelle du partenaire, homme ou femme, que vous réaliserez vraiment ce qu'est la sexualité. Aujourd'hui on a l'impression que ce qui résoudra la grande frustration sexuelle généralisée, c'est la « technique ». Alors on enseigne les zones érogènes et comment les exciter, etc.

Quelle dérision ! La sexualité ne consiste même pas à donner, elle consiste à se donner totalement, c'est-à-dire à se transcender, à vivre joyeusement le mouvement qui nous pousse à mourir.

L'erreur fondamentale de la sexologie actuelle, c'est de dissocier la sexualité du reste de l'existence. Comment peut-on imaginer résoudre un problème sexuel sans résoudre le problème total d'un individu ? ou bien nous admettons des solutions limitées. Si on peut faire 159

connaître à un homme vraiment perturbé par ce qu'on appelle l'éjaculation précoce, quelques techniques (qui ne relèvent nullement de la sagesse orientale) et, si on peut lui faire découvrir comment rester en érection pendant un temps prolongé, on lui rend certainement un service important qui va l'épanouir à bien des égards et le libérer d'une souffrance réelle.

Mais avec cette sorte de technique, il n'est pas question de ce que chacun pressent plus ou moins et, en fin de compte, trouve si rarement, c'est-à-dire beaucoup plus qu'une activité tout à fait profane et dont on ne voit pas trop ce qu'elle a de tellement sacré.

Il n'y a pas de dépassement des médiocres limites habituelles de la sexualité en dehors d'une transformation complète de l'être incluant la totalité de cette démarche vers l'autre et de cette mise en cause de soi-même. Or voyez bien que cette démarche vers le monde exté-

rieur, née à la puberté, se vit dans la peur chez la presque totalité des êtres humains aujourd'hui. Au moment où il ne faudrait plus se protéger, tous les mécanismes de protection se mettent en œuvre. Il y a là une impasse. On peut vieillir sans avoir vécu en étant resté toute sa vie un enfant, c'est-à-dire un être qui cherche d'abord à se protéger, à se maintenir.

Cette protection peut prendre bien des formes, depuis le fait d'acheter à la fois de l'or, des actions, du franc suisse et du mark, jusqu'à souscrire toutes les assurances qui sont à notre disposition.

Aujourd'hui l'humanité a perdu le sens de « la sécurité au cœur même de l'insécurité ».

Et pourtant, c'est la loi naturelle. Un accomplissement réel n'est possible qu'en communion avec la loi universelle et, que vous le vouliez ou non, la loi universelle c'est Brahma, c'est Vishnu, mais c'est aussi Shiva. Cela, vous pourrez en découvrir pour vous la réalité vivante et intense. Mais ce n'est pas une petite expérience ni parce que la peur desserre, momentané-

ment, son étreinte que, fondamentalement, vous êtes libres de la crainte.

Innombrables sont les êtres non épanouis sexuellement. J'avais entre les mains il y a quelques jours l'article d'un gourou moderne célèbre, Sri Rajneesh, qui a le mérite de s'exprimer sous une forme extrêmement efficace. Sri Rajneesh disait : « J'ai rencontré trente mille personnes depuis quelques années, qui toutes viennent à moi sous prétexte que leur préoccupation essentielle est de trouver Dieu et, en vérité, sauf rarissimes exceptions, leur seul vrai problème est l'insatisfaction sexuelle. Si leur vrai problème était de trouver Dieu, ce serait beaucoup plus facile. » Il est exact que Sri Rajneesh a rencontré trente mille personnes ou plus depuis quelques années et qu'il a donc capacité à établir des statistiques. Par les entretiens que j'ai eus avec

des hommes et des femmes depuis maintenant quinze ans et surtout depuis cinq ans au Bost, de semaine en semaine je suis amené à découvrir une personne de plus qui n'est pas satisfaite ni épanouie sexuellement.

Eh bien, vous pouvez poser ce principe : le véritable épanouissement sexuel n'est possible qu'à l'être humain qui est totalement libéré de la peur. Et comment voulez-vous résoudre, même si vous êtes un sexologue de métier, le problème sexuel fondamental d'hommes et de femmes qui vivent encore dans la peur ? Ou bien il faudrait qu'à cette crainte viscérale il y ait une exception et que, par un ensemble de conditions si rare qu'on ose dire par une grâce particulière, il y ait un être humain au moins dont vous n'ayez pas peur jusqu'au fond du fin fond de l'inconscient. Mais la plupart des hommes ont peur de leurs femmes, la plupart des femmes peur de leurs maris, la plupart des amants ont peur de leurs maîtresses et la plupart des maîtresses peur de leurs amants.

La vraie sécurité est celle de celui qui a la certitude – quelle que soit la manière dont cette certitude lui est venue – qu'essentiellement il est indestructible. Son corps peut être mis en 160

cause, les conditions et les circonstances de sa vie seront ce qu'elles seront mais, lui, il sait qu'il est invulnérable. Il sait que la comparaison de l'écran de cinéma sur lequel on peut projeter n'importe quel film s'applique à lui. Alors, il lui est possible de prendre un risque, possible de se donner, sans dualité, sans rien préserver. Dans ce lâcher-prise total, se trouve une grande découverte. Certains ont fortuitement découvert, à travers l'acte sexuel, sans qu'ils puissent l'élaborer ou le décrire (ou même se le décrire), la Conscience qui est au-delà du double mouvement de se préserver et de mourir. Seulement, ensuite, les vasanas reprennent le dessus et cet état de grâce ne subsiste pas.

Gardez ceci en vous comme une graine qui a été semée.

« Il faut que je découvre ce qu'Arnaud appelle cette adhésion profonde, totale, joyeuse, consciente, à la non-protection. » N'utilisez pas encore l'expression de « mort à soi-même », même si c'est le mot clé des enseignements spirituels ; appuyez-vous aujourd'hui sur les mots

« la non-protection ». Et voyez comment votre existence est centrée sur la protection. Dès qu'une protection s'écroule d'un côté, vous essayez d'en organiser une autre. Vous vous protégez au niveau de

chacun des *koshas*. Physiquement, vitalement : j'ai mal, je suis fatigué, j'ai peur d'être malade. Émotionnellement : je ne veux pas souffrir. Mentalement : je ne veux pas que mes conceptions et mes opinions soient remises en cause, je ne veux pas que mon monde habituel soit secoué. Et, comme vous vous identifiez à vos possessions, vous protégez cet avoir extérieur.

Le chemin est l'enseignement de la non-protection.

Acceptez de mourir *à chaque instant*. Acceptez de naître *à chaque instant*. Naître, à nouveau naître, sans cesse renaître. Alors la vie sera vraiment la vie.

Peut-être certains ou certaines d'entre vous ont-ils senti qu'il y avait dans ce que j'ai dit aujourd'hui une importance concernant leur vie sexuelle, et vous risquez encore de vous tromper. L'ego va vouloir prendre au passage une vérité qui le serve subtilement. Prendre un

« truc ». « Oh je vois ! Si je réussis à me donner, si je peux accepter de servir de nourriture, j'aurai un accomplissement sexuel. » Avec un ego qui raisonne ainsi, vous courrez à l'échec et vous n'arriverez nulle part. Acceptez la vérité du don d'une façon totale et définitive et votre vie sexuelle sera illuminée. Mais vous ne pouvez pas prétendre : moi je veux bien me donner quand je fais l'amour avec une très jolie femme mais je n'ai pas du tout l'intention de me donner en écoutant Mme Dupont qui vient encore m'embêter pour me raconter ses malheurs. C'est dans la mesure où votre existence consiste consciemment à vous donner, que votre vie sexuelle deviendra le sceau, le signe, j'oserais presque dire le sacrement, de cette nouvelle attitude. Vous ne pouvez pas faire de partage, tricher, truquer avec l'égoïsme ou le non-égoïsme. Je me protège sur toute la ligne, je ne veux surtout pas me laisser dévorer – et je veux atteindre la sexualité transcendante. Vous n'y arriverez jamais, ni les femmes, ni les hommes.

Si vous acceptez totalement ce que j'ai dit aujourd'hui, alors, en effet, peut-être l'un ou l'autre, l'une ou l'autre d'entre vous, découvrira un jour la vraie sexualité : « j'ai fait l'amour tant de fois avec tant de maîtresses différentes et j'aurais pu mourir en ayant ignoré ce qu'est l'union sexuelle ». C'est tout ou rien. Vous ne pouvez pas en prendre et en laisser.

SEPT

La méditation

Je vais aborder un thème un peu difficile et nous allons sortir des préoccupations immédiates.

Revenons à la dualité de ce qui nous est favorable ou défavorable, de la louange et du blâme, du succès et de l'échec, de la joie et de la peine. Qui se réjouit et qui souffre ? Cette

« entité », pour reprendre le mot de Swâmiji, qui porte le nom et le prénom de chacun de vous. Voyez : voilà pour quoi je me prends, à quoi je suis identifié. Et laissez-moi vous dire un secret : cessez de vous identifier à « celui qui n'est pas libéré et qui veut l'être ».

Vous voyez bien qu'il y a là une pensée. Et cela est essentiel. Tout se passe dans la pensée. Une manière de poser la question serait : peut-il y avoir une conscience sans pensée, qui se révélerait ensuite une Conscience libre des pensées et apparaîtrait par rapport aux pensées comme l'écran de cinéma par rapport aux images des films que l'on peut projeter à longueur d'année ? Y a-t-il pour chacun une autre réalité que la réalité de sa pensée ? Si vous regardez, vous verrez : mais non. Non ! Si je ne pense pas à quelque chose, pour l'instant cette chose à laquelle je ne pense pas n'a aucune réalité pour moi. Si je pense à une chose, quelle qu'elle soit, au moment où j'y pense, cette chose a une réalité.

Par exemple, quelqu'un dira : « Je souffre parce que je suis petit. » Ce n'est pas vrai. « Je souffre d'être petit au moment où je pense que je suis petit. » Voici des vérités tellement simples que ce sont presque des vérités de La Palice. Pourtant, elles ont une importance si grande que je ne sais pas si j'arriverai à vous la faire sentir en une heure et demie d'entretien.

Quelqu'un se plaint : « Moi, je souffre parce que je suis petit. » C'est une façon très courante de s'exprimer, mais c'est une façon fausse. Si un homme qui est petit, trop petit selon lui, et qui en souffre, va au cinéma et regarde un film qui le passionne, pendant qu'il regarde ce

film, il ne souffre pas du tout d'être petit. Et le même homme, s'il est en train de lire un livre qui l'intéresse, s'il dispute une partie d'échecs, s'il tente de résoudre un problème de mathématiques, ne souffre pas d'être petit. Par conséquent, nous avons le droit de dire que ce qui le fait souffrir n'est pas d'être petit ; c'est, à certains moments, de penser qu'il est petit.

Et entre ces moments où il pense qu'il est petit, il ne souffre pas.

Il arrive que des chagrins ou des douleurs physiques disparaissent momentanément parce que votre pensée est orientée dans une direction tout à fait différente. Si à la pensée vous ajoutez l'émotion et la sensation, nous pouvons dire : il n'existe pas d'autre réalité que les modifications de notre champ de conscience. Ou : il n'existe pas d'autre réalité que les formes différentes, successives, prises par notre conscience – formes de conscience auxquelles on s'identifie généralement, avec lesquelles on se confond.

Ce que j'aborde là est un thème qui a été débattu depuis bien longtemps par les philosophes, sous le nom de réalisme et d'idéalisme. Mais je ne cherche pas à philosopher. Je cherche à vous conduire vers une réalisation au sens de : avez-vous réalisé que ? avez-vous découvert que ? – et une découverte importante, qui puisse transformer vos existences. Je pars d'une expérience, de souffrances, d'erreurs et d'une transformation intérieure qui ont été les miennes, pour essayer de partager avec vous ma certitude.

Vous oubliez trop que la réalité n'est réalité qu'à travers la transformation de vos formes de conscience. Nous parlons de la réalité alors que nous devrions parler de nos états de conscience successifs. À un certain moment, ma conscience prend une forme particulière : ce à quoi je pense – parce que je suis en train de le lire, parce que je suis en train de le voir, parce que je suis en train de l'entendre, parce que je suis en train de m'en souvenir avec ma mé-

moire. Ce à quoi je ne pense pas n'a aucune réalité pour moi. Par conséquent, ce dont vous pouvez chercher à être libre, ce à quoi vous pouvez ne plus vous identifier, ce par rapport à quoi vous pouvez chercher à vous situer, ce ne sont pas les événements extérieurs mais la conscience que vous en avez. Et cela change tout ! Oui, cela change tout.

« J'ai un problème parce que je suis petit. » Non. J'ai un problème parce que de temps en temps, je prends conscience que je suis petit. « J'ai un gros problème avec ma femme ! ».

Non. J'ai un problème parce que de temps en temps, je prends conscience que je ne m'entends pas avec ma femme. Si, par hasard, celui qui souffre parce que personne ne l'aime regarde un film de cinéma et que ce film l'intéresse vraiment, il ne souffrira plus de sa solitude pendant les deux heures que va durer le spectacle.

Et si vous me dites : « Non, non, ce n'est pas parce que personne ne m'aime, que je ne m'entends pas avec ma femme, ou que je suis petit ; je souffre parce que je ne suis pas libé-

ré », je vous répondrai : « Vous souffrez parce que de temps en temps, notamment quand vous êtes en train de m'en parler, vous pensez que vous n'êtes pas "libéré" et cette pensée, qui vous vient à l'esprit, vous est douloureuse. » Même si vous regardiez dans les yeux le Bouddha lui-même et lui affirmiez : « Vraiment, ma grande souffrance, c'est de n'être pas libéré », je pourrais quand même vous dire : « Si vous regardez un film qui vous intéresse, vous ne souffrez plus du tout de ne pas être libéré, parce que cette pensée de libération ou de non-libération ne vous vient plus à l'esprit. »

Jusqu'à présent, vous avez considéré que l'important, ce sont les événements extérieurs, les faits, la vie, le monde. Mais vous pouvez découvrir que la question réelle n'est pas le monde extérieur, c'est la pensée que vous en avez ; que c'est par rapport à vos pensées que vous devez vous situer ; par rapport à vos pensées que les grandes questions se posent ; par rapport à vos pensées que vous êtes libéré ou non libéré. La non-libération est une pensée du moment ; quand vous n'y pensez pas, ce n'est plus rien du tout. Vous pensez à la libération.

Mais la libération, c'est la disparition de ces pensées, et non seulement la disparition de la pensée de non-libération, mais même la disparition de la pensée de libération.

Remarquez au passage qu'il y a une approche de ce que je dis sur laquelle l'Inde classique a beaucoup insisté, c'est que, quand vous dormez, sans rêver, vous ne pensez plus. Et pourtant, vous n'êtes pas totalement inconscient. Il y a une certaine conscience du sommeil qui fait qu'on s'endort volontiers le soir. S'il s'agissait vraiment d'un néant, on aurait peur de 163

tomber dans le sommeil et personne n'aurait idée de prendre un comprimé de somnifère par crainte de rester éveillé. Quand vous dormez, vous ne pensez plus que vous êtes libéré, vous ne pensez plus que vous n'êtes pas libéré, vous ne pensez plus que vous êtes petit,

vous ne pensez plus que personne ne vous aime.

p

Quand vous êtes réveillé, si vous essayez de faire silence intérieurement, de prendre conscience de vous paisiblement, si vous essayez de « méditer », reste-t-il ou non une pensée ? Ne confondez pas la conscience et la pensée et ne vous laissez pas induire en erreur par la parole célèbre de Descartes : « Je pense, donc je suis. » Vous pouvez très bien être sans penser. Il peut exister une conscience sans aucune pensée – même pas des pensées de libération, des pensées de méditation, des pensées de silence, des pensées de paix. Sans aucune pensée. Ensuite, il s'avère que cette Conscience est compatible avec certaines perceptions et certaines conceptions, c'est-à-dire avec la participation à l'existence dans le relatif. Et voyez bien qu'une pensée n'existe que dans le « ici et maintenant ». Vous avez trop tendance à ne pas avoir les idées suffisamment claires sur cette question aussi simple.

Je sais que je réside à Biollet ; mais il est évident que quand je parle avec vous je ne sais plus que ma commune s'appelle Biollet ; je n'y pense plus, ce n'est plus présent à ma conscience. Donc, quand je dis « pensée », j'entends bien la pensée du moment. Il y a des pensées qui viennent une fois et qui ne reviendront jamais et d'autres pensées qui sont revenues régu-lièrement des milliers de fois à travers votre existence. Il y a des moments où vous pensez à l'éveil, où vous pensez au chemin et où vous pensez à la libération. Ce ne sont ni plus, ni moins que des pensées. Et ces pensées n'ont de valeur que si elles ont une chance de vous orienter dans la direction d'un état où vous serez libre de *toutes* ces pensées, même les pensées les plus spirituelles. Sinon vous vous trompez. Vous pouvez vous tromper pendant des années et confondre les pensées élevées, les pensées religieuses, avec la possibilité de libération.

Ces pensées se rapportent toujours à nous-mêmes : « moi… Je suis un pécheur repenti ; moi je suis un disciple ; moi je suis presque un sage… » La pensée centrale est cette pensée de « moi », l'identification essentielle qu'on peut exprimer en effet par « moi » ou « ego » qui correspond au « corps causal » (*karana sharir*) et dont découlent toutes les autres pensées.

Bien sûr, ce que je suis en train de dire ne correspond pas directement à votre « problème » immédiat. « Oui, mais moi j'ai un gros problème

parce que je ne m'entends pas avec mon épouse » ; « j'ai un gros problème parce que ma santé ne s'améliore pas et je commence à être inquiet » ; « j'ai un gros problème parce que mes affaires deviennent de plus en plus difficiles et j'ai peur que ma société ne soit mise en faillite ». Tous ces problèmes n'existent que parce qu'il y a cette identification aux « koshas » et aux « corps » dont nous avons souvent parlé. Mais ces koshas et ces corps n'ont eux-mêmes d'existence qu'au moment où vous en prenez conscience. Quand vous dormez profondément, il n'y a pas de koshas, il n'y a pas de corps, il n'y a pas de vannas, il n'y a pas de samskaras – sauf une conscience bien vague d' *anandamaya kosha* ou de *karana sharir*.

Quel que soit le thème que nous abordions, du simple fait que nous l'abordons, nous allons toujours revenir à notre pensée. Quelle forme prend ma pensée ? Le simple fait de penser à la libération prouve qu'on n'est pas libéré. Sinon, nous reviendrions au monde phéno-164

ménal pour répondre, échanger, parler, exprimer, manifester ; mais une réalisation qui, elle, est libre de toute pensée demeurerait stable à l'arrière-plan. Et c'est cela qu'on peut appeler l'éveil.

Vous êtes arrivés à un degré de maturité où vous comprenez que les problèmes qui ont constitué votre existence jusqu'à aujourd'hui ne sont pas le fin mot de l'histoire ; que le chemin ne peut pas consister uniquement à dénouer successivement vos différents nœuds, à cicatriser successivement vos différentes blessures et à satisfaire successivement vos différentes frustrations. Le chemin vous conduit à un accomplissement plus radical, fondamental, absolu, et dont tout le reste dépend, à une transformation essentielle de votre conscience à partir de laquelle plus rien n'est exactement le même. Comme dit le zen : « Les montagnes sont de nouveau des montagnes et les rivières sont de nouveau des rivières. » Seulement « nous », nous ne sommes plus là de la même façon pour prendre conscience des montagnes et des rivières. Le fond individuel, le sens de la séparation, la référence de l'ego ont disparu. Et comment cette référence de l'ego peut-elle disparaître un beau jour ?

Vous pouvez préparer, faire mûrir, vous rapprocher, assouplir des mécanismes, éroder la force de certains attachements. Cette ascèse n'est que préparatoire. L'ego devient moins contraignant. L'inconscient devient peu à peu conscient. Ce sont des aspects du chemin que je ne néglige pas. Il y a une démarche progressive par laquelle nous sommes de moins en moins menés par des mécanismes d'actions et de réactions de moins en moins nombreux, donc nous sommes de plus en

plus libres. Mais ce n'est pas vraiment la liberté.

« Qui suis-je ? » Vous pourriez redécouvrir par vous-mêmes tous les aspects de l'enseignement, uniquement en vous posant la question fondamentale : « Je veux être libéré. *Qui* veut être libéré ? Je n'ai pas résolu mes problèmes. *Qui* n'a pas résolu ses problèmes ? J'ai peur. *Qui* a peur ? Il va peut-être m'arriver des choses horribles ! *À qui* va-t-il arriver des choses horribles ? » En cherchant à répondre à cette question, à laquelle la plupart des êtres humains ne répondent jamais parce qu'ils ne se la posent jamais, vous redécouvrez tout l'enseignement. Vous redécouvrez que vous avez un corps physique qui est grand ou petit, qui est malade, qui pourrait éventuellement être torturé. Vous redécouvrez que vous avez des sensations, que vous êtes susceptibles d'être pleins d'énergie ou épuisés. Vous redécouvrez que vous avez des émotions. Vous redécouvrez que vous avez des pensées. Vous redécouvrez qu'il y a des habitudes. Vous redécouvrez tout.

Mais ce sur quoi j'insiste aujourd'hui, c'est : le corps physique n'existe que par la sensation que vous en avez ici et maintenant. À certains moments, vous n'avez aucune sensation de votre corps physique. Le corps physique n'a d'importance pour vous qu'au moment où vous en prenez conscience ; si vous ne prenez pas conscience de votre corps physique, qu'est-ce que ce corps physique vient faire dans votre libération ou dans votre non-libération ? Si vous lisez un livre qui vous passionne, vous ne sentez plus votre corps ; que vous soyez beau ou laid, bien bâti ou bossu, pendant que vous lisez vous n'en souffrez plus.

Énoncer : « L'identification fondamentale, c'est l'identification au corps physique » n'est pas exact. C'est l'identification à la pensée du corps physique quand, par hasard, je pense à ce corps. Vous avez une sensation et vous l'interprétez : « Ah, je reconnais ce que c'est, c'est une sensation douloureuse dans telle partie du corps » – parce que, si vous avez mal au pied, vous sentez bien que vous n'avez pas mal à la nuque. C'est encore une pensée. Quelle que soit la façon dont vous abordez ce thème, vous retrouverez toujours – et vous retrouverez uniquement – la pensée de l'instant. Rien d'autre n'existe vraiment que la pensée de l'instant.

165

« J'ai un corps subtil et je peux m'identifier à mon corps subtil, lequel

est fait de *pranamayakosha*, *manomayakosha* et *vijnanamayakosha* » : uniquement une pensée. C'est une pensée au moment où vous lisez ce genre d'affirmation dans un livre sur le vedanta. C'est une pensée au moment où vous reconnaissez : « Voilà mon émotion, voilà ma sensation, mon émotion actuelle, ma sensation actuelle. » Voyez bien que non seulement il n'y a rien d'autre que l'instant, le « ici et maintenant », mais qu'il n'y a rien d'autre que la pensée ou, si vous aimez mieux ce mot, la conscience au sens relatif du mot « conscience », la conscience qui a une forme, qui a une limitation, qui a une définition, *et qui implique avec elle la dualité*. S'il n'y avait pas de pensée, il n'y aurait pas de dualité. S'il y a une pensée : « je suis petit, moi », je suis petit par rapport à ceux qui sont grands et voilà déjà une dualité établie. Mais la dualité essentielle, vous le voyez bien, c'est la dualité de « moi », et ce que je considère comme

« autre que moi ». Bien sûr que si j'étais le seul être au monde, je ne pourrais dire ni que je suis petit ni que je suis grand, puisque je n'aurais aucun point de comparaison d'aucune sorte. Le simple fait de penser : « je suis petit » ou « je suis grand » implique déjà la dualité du moi et du non-moi.

Et la Conscience réelle, vous l'avez entendu dire et vous l'avez lu bien des fois, c'est une conscience libre de la dualité, par conséquent, libre des pensées ordinaires. C'est là que se trouve la solution de tous les problèmes et c'est de ceci que vous rapprochent les chemins qui peuvent vraiment conduire à l'éveil. Nous commençons en considérant l'irréel comme réel ; nous commençons en ayant l'air de nous intéresser profondément à tout ce qui est le fruit de ce mécanisme d'identification. Un chercheur vient vers le gourou et lui dit : « Voilà, Swâmi-ji, je souffre parce que je suis très petit de taille » ou « parce que j'ai une mauvaise santé »...

Ce n'est pas l'essentiel. C'est bouleversant, c'est déchirant, c'est obsédant, c'est de ceci qu'on est prisonnier. Swâmiji nous écoutait en parler avec une patience infinie et un amour infini.

Mais ce n'est pas l'essentiel.

L'essentiel est une découverte qui ne concerne pas le fait de gagner de l'argent ou de ne pas en gagner, d'être grand ou petit, aimé ou non, malade ou en bonne santé, toujours admiré ou toujours ridiculisé par les autres – c'est-à-dire ce qui compose nos existences. *L'essentiel est une découverte qui concerne le mécanisme même de notre conscience*. Certains maîtres ont l'air de ne tenir compte que de cette découverte essentielle et ramènent toujours les questions au point dont j'essaie de

parler aujourd'hui, comme s'il n'y avait pas de temps à perdre à ce qui fait pourtant l'intensité de vos existences. Chacun a ses problèmes, chacun a ses épreuves, chacun a ses souffrances, chacun a ses drames, chacun a ses tragédies. Pour ce type de gourous, c'est très secondaire. Il n'y a pas de temps à perdre à discuter de cela. Il faut aller directement au centre.

Alors nous sommes intéressés, fascinés peut-être – nous sentons qu'il y a là quelque chose de très important – et en même temps déroutés parce que cela nous échappe. Cela nous échappe aujourd'hui, cela nous échappe demain ; nous essayons cette découverte ; nous n'y arrivons pas. Pendant un certain nombre d'années, mon échec par rapport à cette approche a été très douloureux pour moi. Finalement, cela représentait une pensée de plus : la pensée qu'il ne fallait pas penser, la pensée que tout venait de la pensée, la pensée que j'étais en train de penser qu'il ne fallait pas penser... Et je me battais avec une parole comme celle-ci : « La pensée fondamentale, c'est la pensée : moi. » Quand ce n'était pas : « La pensée fondamentale, c'est la pensée : je suis. » Je n'y comprenais plus rien puisque « Je suis », « *aham asmi* », est un mantram en sanscrit. Et croyez-moi, cela me faisait souffrir autant que cela me faisait 166

souffrir, quelques années avant, d'être trahi par une jeune fille, mis brusquement au chô-

mage, ou tout autre drame.

D'un côté, je lis que « *aham asmi* » est un mantram, c'est-à-dire une parole sacrée : « Je suis. » Et je lis dans un autre texte une autre parole d'un grand sage : « La pensée fondamentale, qui est la source de toutes les autres, donc la prison elle-même, c'est la pensée : je suis. »

J'ai été de plus en plus troublé. Et tout cela, c'était encore des formes de ma conscience. Parce qu'enfin, même à cette époque-là, et je reprends mon leitmotiv d'aujourd'hui, si je regar-dais un film qui m'intéressait beaucoup, pendant ce temps-là je n'étais plus malheureux de ne rien comprendre à l'essence même de l'enseignement.

La « non-libération » est une pensée et la « libération » est une pensée. Pouvez-vous commencer à entrevoir l'importance d'une telle parole ? La vraie libération est au-delà de cette pensée de libération et de non-libération. Mais, en parlant comme je le fais, je ne remets pas en cause les autres aspects de l'enseignement exposés dans « A la Recherche du

Soi », « Le Vedanta et l'Inconscient » ou « Au-delà du moi ».

Supposez qu'un jour, en tentant de vivre ce dont je parle, vous arriviez à un résultat, ce serait tellement extraordinaire que vous ne pourriez plus l'oublier et que votre approche de l'existence en serait changée, même si ce résultat n'est pas encore stabilisé et définitif. Puissiez-vous comprendre que les problèmes ne sont pas extérieurs à vous. Ils sont intérieurs à vous. Tout problème se ramène à un seul problème : celui de la forme que prend votre conscience, celui de votre état de conscience – uniquement. Ce n'est pas sur le dehors que vous devez agir ; c'est sur vous-même, sur ce mécanisme de conscience. Mécanisme de conscience qui est très souvent appelé simplement « pensée », et qui, en fait, inclut les émotions et les sensations. Le mot « pensée » prend alors un sens plus large que « fonctionnement intellectuel ». Si j'ai mal au ventre, il y a inévitablement pensée ; il y a sensation, mais il y a inévitablement pensée. Concevoir, formuler : « J'ai mal au ventre », c'est une sensation, plus une pensée. Et « je suis triste », c'est une émotion, plus une pensée ; je pense que je suis triste.

Voyez bien la contradiction qui m'a longtemps troublé : « La pensée fondamentale d'où vient tout le mal, c'est "je suis" » ; et dans un autre ouvrage ou dans les paroles du même gourou : « Le salut vient de "Je suis" ; centrez-vous dans le "Je suis". » Eh oui ! Le doute vient de la compréhension que nous pouvons avoir de ce pronom « je » et du pronom réflé-

chi « atman » qui signifie le Soi et qui signifie aussi la réalité suprême, la réalité absolue en l'homme. C'est sur les acceptions différentes que nous donnons au pronom « Je » ou au pronom « Soi » que se greffent les discussions théologiques et métaphysiques entre les différentes écoles et notamment entre l'hindouisme en général et le bouddhisme en général. Mais vous n'êtes pas ici pour étudier le bouddhisme et l'hindouisme, vous êtes ici pour une expé-

rience libératrice appelée réalisation ou éveil, qui est une expérience purement intérieure.

Revenons à cette tentative que vous ferez tôt ou tard ou que vous avez peut-être faite bien des fois : « Je vais essayer de rester silencieux. Je vais essayer de découvrir en moi cette Conscience suprême dont ils parlent tous, y compris Arnaud. Je vais prendre conscience. »

Et tout ce dont vous prenez conscience, malheureusement – mais ce ne sera pas toujours comme cela, heureusement –, est interprété immédiatement, est pensé. « Je suis calme » ; c'est une pensée. « Je

n'ai pas de pensées » ; c'est une pensée. « Je sens un sentiment nouveau dans le cœur » ; c'est encore une pensée. Ou, au contraire, les constatations qui semblent vous écarter de la réalisation : « je n'arrive pas à prendre une bonne posture » ; « il y a une contraction que je ne peux pas relâcher dans le bas de mon dos ». C'est une pensée. Vous

pensez : « Ah, ça y est, je dois lutter… il y a des associations d'idées qui me viennent et voilà, elles passent » ; encore heureux si vous ne vous laissez pas happer. Même dans vos tentatives de méditation, de silence intérieur, de réalisation de l'infini ou de l'absolu, la pensée continue à fonctionner pour donner son commentaire, pour apprécier, pour vouloir.

Vous pouvez cerner et centrer l'effort qui vous est demandé. Est-ce que quelque chose m'est possible, oui ou non ? Comment échapper complètement à ce type de pensée ? Vous verrez ensuite comment vous pouvez revenir à l'usage de la « *buddhi* » pour parler avec les uns et les autres. Les sages les plus unanimement reconnus comme sages, nous le voyons bien, se comportent normalement dans le monde et ne sont pas en « *nirvikalpa samadhi* » du matin au soir.

p

Pourquoi est-ce que cette pensée pense ? Puis-je lui échapper ? Et nous en arriverions presque à dire : « Je ne pense plus, donc Je suis. » Le contraire de la formule de Descartes.

Cette pensée est comme un commentaire. Je ne sais pas si vous vous souvenez de ces films documentaires démodés – on en voit moins aujourd'hui – dans lesquels il fallait que le commentateur parle le plus possible, simplement parce que l'auteur du texte et le comédien qui le lisait étaient payés au nombre de lignes. Vous aviez des magnifiques vues des plages de la Manche ou de Bretagne à marée basse ; il aurait suffi du silence ou d'un bruit de ressac en arrière-plan ou, peut-être, un bruit de vent dans les arbres. Et le commentateur pontifie :

« Tandis que la mer s'est retirée… » – je le vois bien !… « découvrant d'immenses étendues de sable encore humide » – je me doute bien que ce n'est pas du sable sec comme celui du Sahara ! Il n'arrête pas de parler. « Et voici maintenant que l'océan déchaîné se jette à l'assaut des rochers… » – j'ai bien vu qu'au lieu d'une plage de sable, on me montre maintenant les rochers de l'extrémité du Finistère ! Le

commentateur n'ar-rê-tait pas de parler ! Voilà bien l'exemple de cette pensée dont les maîtres védantiques nous disent qu'il faut absolument nous affranchir.

Et si j'essaie de ne plus penser ? Juste d'être, mais d'une Conscience absolument pure, *pure*, qui ne contienne rien d'étranger, absolument libre. Inévitablement la pensée vient faire son commentaire et m'accompagne : « Et voici qu'un grand silence s'établit à l'intérieur de moi… » Je me passerais bien de ce commentaire-là. « Et voici qu'un calme nouveau apparaît dans mon cœur… » Je me passerais bien de cette pensée-là. « Et voici que je suis un peu fatigué, cela gêne ma méditation. » Encore un autre type de pensée !

Considérez la pensée comme une certaine manière de prendre conscience des phénomè-

nes. La libération, l'état de Conscience suprême, en fait, n'est pas incompatible avec les phé-

nomènes. Vous pourriez être parfaitement, totalement libres même s'il y a encore des sensations de malaise, même s'il y a encore une pensée qui passe, même s'il y a encore tout ce qui vous fait dire que vous n'êtes pas libérés. C'est encore une pensée de constater : « Ah, ça y est, ce n'est pas pour aujourd'hui ; ça y est, je ne me sens pas bien – donc, c'est contraire à la libération ! Ces pensées-là ne devraient pas venir si j'étais dans l'état suprême. » C'est cela qui vous empêche d'être libérés : de penser que ces pensées ne devraient pas venir, de penser que ces sensations ne devraient pas venir, de penser que ces émotions ne devraient pas venir, de penser quoi que ce soit au sujet de la libération. Si vous pouviez vous abstenir du moindre commentaire, si vous pouviez ne plus faire de différence entre libération et non-libération, 168

vous seriez à l'instant même libérés. Et si cette différence ne revenait jamais plus, eh bien cette libération ne serait plus jamais voilée ou recouverte.

Considérez la libération comme un état – ou plutôt une absence d'état, ou un état au-delà de tous les états – qui est ou n'est pas recouvert. C'est tout. Comme le ciel bleu. Aujourd'hui nous ne voyons pas le ciel bleu, les ombres ne sont pas marquées, le soleil est entiè-

rement caché par les nuages, pourtant nous savons bien que, derrière les nuages, le ciel bleu est là. Les nuages s'écartent un instant, nous voyons le ciel ; les nuages reviennent, nous ne le voyons plus. Mais le

ciel bleu est toujours là. Ce qu'on appelle communément un « état de conscience supérieur » ou même un des différents états de « samadhi » reconnus et classés par l'Inde, c'est un moment où les nuages se sont un peu dissipés et où nous avons découvert un peu de ciel bleu – et puis les nuages reviennent et le ciel bleu disparaît.

Ou bien les nuages reviennent mais le ciel bleu ne disparaît plus parce que nous sommes situés à dix mille mètres d'altitude, c'est-à-dire que les nuages sont en dessous de nous, et non plus entre nous et le ciel bleu. Voilà la libération : être situé du côté du ciel et regarder passer les nuages qui ne vous voilent plus ni le ciel, ni la lumière du soleil. Et ces nuages, ce sont uniquement des pensées. Les souffrances sont des pensées, c'est-à-dire des formes de votre conscience. Revenez toujours à ceci. Ces nuages, ce sont uniquement des pensées.

Vous n'êtes prisonniers de rien d'autre que de vos pensées. Vous n'avez à vous libérer de rien d'autre que de vos pensées. Voilà la vérité. Et vous n'avez pas d'autre problème que celui de vos pensées. Vous n'avez aucun problème, ni avec votre santé, ni avec votre métier, ni avec votre patron, ni avec vos enfants, ni avec votre femme, ni avec votre voisin, ni avec votre propriétaire, ni avec le maire de votre commune. Vous n'avez qu'un seul problème : un problème entre vous et vos pensées. Voilà le vrai langage qui peut être tenu à des candidats à l'éveil ou à la sagesse, et voilà le seul langage que tiennent certains gourous. Mais ce n'est pas le seul que tenait Swâmiji et ce n'est pas le seul que nous tenons au Bost.

Le point de départ peut être bien simple : « Comment se fait-il que je sois affecté quand on me critique ? » Qui est affecté ? Cette identification à l'ego. Et, si vous allez plus loin, plus profond, vous voyez toujours l'identification à l'ego. Finalement, qu'est-ce qui est libéré et qu'est-ce qui n'est pas libéré ? Cette identification à l'ego et ces pensées qui sont toutes fondées sur une pensée, la pensée : « je suis "moi" ou "je suis Arnaud Des-jardin" », la pensée fondamentale. Mais bien sûr, ce que j'affirme, appliquez-le à vous-mêmes.

Voyez, regardez en vous-mêmes. Un passage bien connu de la Katha Upanishad dit :

« L'homme ayant été créé avec des portes ouvertes sur l'extérieur – c'est-à-dire nos cinq sens

–, se tourne vers l'extérieur. Et le sage cherchant la Vie éternelle se tourne vers l'intérieur et réalise l'atman. » Vous avez l'impression que vous avez à résoudre des problèmes extérieurs.

Vous sentez votre femme comme extérieure à vous et vous avez un problème conjugal ou sexuel à résoudre. Vous sentez l'entreprise où vous travaillez comme extérieure à vous et vous avez un ou plusieurs problèmes à résoudre concernant votre activité professionnelle. Mais ce qui est vraiment important à résoudre, c'est à l'intérieur de vous ; c'est une affaire entre vous et vous et non pas entre vous et votre employeur ou vous et votre femme.

Ce sont les deux approches différentes. L'approche ordinaire ne tient compte que de l'extérieur ; « j'ai un problème à résoudre avec mon fils, avec mon voisin, avec ma santé ».

Non ! Du point de vue de la sagesse suprême ce n'est pas ainsi qu'il faut s'exprimer. J'ai un problème à résoudre avec ma propre conscience, ma façon de prendre conscience et ma fa-

çon de me situer par rapport aux pensées qui apparaissent et qui disparaissent, ma pensée de 169

l'instant, puis ma pensée de l'instant suivant, puis ma pensée de l'instant d'après, et pour l'éternité. La durée concerne le film de cinéma que vous projetez. La séquence de la poursuite dure six minutes dix-huit secondes, la séquence de la chambre dure huit minutes, le film complet dure une heure quarante et une minutes (et, croyez-moi, les minutages des films sont relevés à une seconde près pour que les effets musicaux tombent rigoureusement sur les images). Mais l'écran lui-même – du moins pour les besoins de notre comparaison –

est installé dans l'éternité. Une seconde, plus une seconde, plus une seconde, cela ne change rien pour l'écran. Le film est situé dans la durée, l'écran échappe à la durée.

Pour l'instant, il n'est pas question de négliger les problèmes concrets. Si vous avez un enfant malade, soignez-le. Swâmiji disait : « *You have to tackle it* » (« vous avez à vous en occuper ») ; si vous avez un enfant indiscipliné, mauvais élève, renvoyé trois fois dans l'année de trois collèges différents, il n'est pas juste de vous en désintéresser sous prétexte que vous cherchez uniquement l'éveil intérieur. Si vous voyiez à quel point Ramdas, Karmapa, Kangyur Rinpoché, Mâ Anandamayi, Ramana Maharshi, m'ont dit ceux qui ont vécu auprès de lui, à quel point tous les sages peuvent être attentifs, minutieux, exigeants pour les problè-

mes concrets, vous seriez convaincus qu'il n'y a pas une seule forme

de la sagesse consistant, comme Milarepa, à méditer dans une grotte pendant des années, loin de tout. Et encore, Milarepa n'a pas consacré son existence entière à cette méditation solitaire. « *You have to tackle it* », vous avez à faire face à votre dharma. Nous sommes tout à fait d'accord. Et cela aussi, c'est d'instant en instant : le téléphone sonne, je réponds. Quelle est la voix qui est au bout du fil ? Je m'adapte.

Je ne prêche pas soudainement l'abandon de tous les dharmas. Mais j'insiste sur une attitude intérieure. Sinon, nous ne pouvons plus nous réclamer du vedanta, nous ne pouvons plus dire que Swâmiji était un gourou. Nous devons dire que Swâmiji était un conseiller conjugal, un sexologue ou un homme de bon sens. Mais nous n'avons plus le droit d'employer l'expression « adhyatma yoga », « yoga vers le Soi », qui est la désignation traditionnelle de la ligne dans laquelle s'insérait Swâmi Prajnânpad.

p

Je suppose donc que l'accomplissement de vos différents dharmas vous laisse momentanément un répit et que vous prenez un instant pour rester silencieux, un instant pour méditer, pour tourner votre attention vers l'intérieur et chercher à découvrir le Soi. Ce que vous découvrirez d'abord, c'est la pensée – quelle que soit la forme de cette pensée. Et je vous dis : faites bien attention et quelque chose vous est possible. Vous allez découvrir ce qui vous fait constater que vous n'avez pas atteint l'infini, que vous n'avez pas atteint l'illimité, que vous n'avez pas atteint le Soi – c'est certain. Mais comment allez-vous vous situer par rapport à cette découverte, par rapport à ces prises de conscience limitées, dualistes, qui vont vous dé-

cevoir ? Je voudrais la réalisation de l'infini et je prends d'abord contact avec ma finitude (si j'ose employer ce mot). Je voudrais la réalisation de l'illimité et je prends d'abord contact avec mes limites. Surtout, je voudrais une réalisation dans laquelle l'ego, le « moi » individualisé – qui est bien la cause de toutes les souffrances – serait transcendé. *Mais vous voyez bien que ce désir de transcendance lui-même ne peut être qu'une pensée du « moi ». Et c'est là où le mental fabrique lui-même son impasse.*

170

Vous pensez à la libération ; vous pensez que vous n'êtes pas libéré.

Vous pensez que vous n'êtes pas en contact avec l'infini. Et vous vous crispez vous-même, et vous vous main-tenez vous-même dans une dualité de votre fabrication entre libération et non-libération, infini et fini, limité et Illimité. Ne pensez pas. Ne pensez même pas à la libération ! C'est un silence, le contraire d'une demande, le contraire d'une affirmation. La vraie méditation est l'absence de tout désir d'être libéré. Tant qu'il y a le moindre désir du Soi, le moindre désir d'être libéré, cela reste une affirmation personnelle, une affirmation située dans le temps :

« je ne suis pas, juste maintenant, libéré mais peut-être que dans un moment je vais l'être ».

Et c'est perdu ! Par là même, vous vous réinsérez dans la durée, par là même vous vous réin-sérez dans la dualité, par là même vous vous réinsérez dans la limitation.

Votre seule tentative doit être celle du silence le plus absolu qui puisse être, de la non-demande la plus absolue qui puisse être, du non-désir le plus absolu qui puisse être. Pas question de désirer Dieu, pas question de désirer la sagesse, pas question de désirer l'atman, pas question de désirer la libération. Silence absolu... Et ce silence ne peut venir que de l'acceptation. Si vous pouviez être « un » à cent pour cent avec le fait de n'être pas libéré, vous seriez libéré à l'instant même. Je ne dis pas cela pour employer une jolie formule védantique mais parce que ce fut ma tardive découverte. Seulement, il faut être mûr pour cette découverte. Sinon pourquoi aurions-nous parlé des vasanas, des samskaras, de l'érosion des désirs, du conscient et de l'inconscient ? Il faut être mûr pour cette découverte et les autres aspects du chemin vous préparent peu à peu à cette attitude immensément simple : ne plus vouloir, ne plus demander, ne plus désirer.

Pendant longtemps, votre vie sera fondée sur ces trois paroles célèbres du Christ :

« Cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira ; demandez, et l'on vous donnera.» Ne tenez pas compte des exceptions qui confirment la règle, des éveils spontanés qui apparaissent tout d'un coup chez un être particulièrement mûr : il y en a quelques-uns par siècle pour l'ensemble de l'humanité mais ce n'est pas là-dessus que vous pouvez vous appuyer. En ce qui vous concerne vous, « cherchez et vous trouverez, demandez et l'on vous donnera, frappez et l'on vous ouvrira ». Demandez à la profondeur de vous-même ; frappez à la porte de votre propre subconscient. Et les mystères de votre être se révéleront à vous. Il est certain que celui qui ne fait aucun effort

d'aucune sorte dans le sens de l'éveil ne s'éveillera pas.

Un jour, vous serez mûr, vous serez au seuil. Et ce qui devient vrai, c'est : Ne demandez pas, et à l'instant même tout vous sera donné ; ne cherchez pas, et enfin vous trouverez ; ne frappez plus, et vous verrez que la porte n'a jamais été fermée. J'ai entendu une fois, à propos de ce genre d'approche – parce qu'on réussit à penser beaucoup à propos de la non-pensée !

– j'ai entendu une fois une question et une réponse. La question était : « Mais pourquoi est-ce que les maîtres parlent, puisqu'en fait toute parole reste dans le plan de la pensée ? Pourquoi ne pas uniquement demeurer silencieux ? » – Et le swâmi avait répondu : « Les maîtres (comme s'il n'y avait d'ailleurs qu'un seul type de maîtres) ne font rien d'autre qu'affirmer la libération et l'atman. À force de l'affirmer, de temps en temps, quelqu'un finit par croire que ce doit être vrai. Et à partir de là, le rôle du maître est terminé. » Le disciple peut tout dé-

couvrir par lui-même s'il est convaincu qu'il est l'atman mais qu'il se confond avec ses formes de conscience ordinaire.

À force d'entendre affirmer cette unique vérité, cette vérité suprême, on finit par se laisser imprégner, on finit par être touché. Elle trouve un écho en nous parce qu'elle est vraie.

171

Au plus profond de nous, nous la pressentons. Mais il faut qu'on nous la dise pour que nous en prenions vraiment conscience.

J'ai tourné mes efforts vers l'extérieur. Ce n'est qu'une partie de ce qui m'est demandé, de ce qui est dans ma nature « en tant qu'homme ». Et maintenant, je vais tourner une part de mon intérêt, de mon énergie, de mes possibilités, vers moi-même, vers ma conscience, en essayant d'aller au centre de tout. Je ne vais pas réfléchir à mes problèmes financiers, mes problèmes conjugaux, mes problèmes professionnels et autres. Ce n'est pas cela, le vrai « in-térieur ». Je vais tourner mon attention vers moi-même au sens le plus pur, le plus fondamental de ce « moi-même », devenir plus contemplatif, moins uniquement tourné vers l'ex-térieur. Et laissez-moi vous affirmer qu'il n'y a rien d'égoïste dans cette attitude. C'est le reproche qui est fait si souvent : vous vous intéressez à vous au lieu de vous intéresser aux autres ! Mais justement, une bonne fois pour toutes, j'essaie de m'intéresser à moi pour être libre de moi, pour comprendre ce qui m'oblige à rester

prisonnier de moi-même et, en fin de compte, à ne m'intéresser aux autres qu'à travers moi-même. Comme je serais disponible pour m'intéresser aux autres si je pouvais, moi, disparaître et que mon énergie, mon instruction, mon intelligence, mes dons éventuels demeurent – mais que moi, j'aie disparu.

Non seulement c'est le miracle pour vous mais c'est le miracle pour les autres. Dans notre société actuelle, il nous manque à nous, Européens du XXe siècle, des êtres vivants qui soient les témoins de ce dont je parle. Je ne peux pas nier l'importance, dans mon propre cheminement, de la rencontre avec des sages, des sages qui d'années en années confirmaient pour moi leur sagesse, qu'ils soient soufis, tibétains, zen, hindous... Des sages qui nous affirment que ce monde est irréel et qui sont si bien en harmonie avec cette irréalité ; qui nous affirment que l'essentiel est à l'intérieur de nous et qui sont si magnifiquement ouverts à ce qui nous apparaît comme l'extérieur. Ce « *darshan* », cette vision des sages, ce « *sat sangh* », cette compagnie des sages, est précieuse pour les hindous et les bouddhistes. Et elle l'était autrefois dans la chrétienté où le saint jouait un rôle immense qu'il ne joue plus aujourd'hui

– sauf peut-être, au XXe siècle, le célèbre Padre Pio. Mais pouvez-vous imaginer qu'au Moyen Âge (et n'oubliez pas que le Moyen Âge a duré mille ans), où il n'y avait aucun des moyens de communication modernes, aucun des médias, un saint italien, allemand ou espa-gnol étaient connus de leur vivant dans toute l'Europe et que des pèlerins voyageaient pendant des semaines quand ce n'était pas des mois, pour rencontrer un saint dont ils avaient entendu parler.

Le témoin de la réalisation intérieure a disparu de notre société. C'est ce qu'il y a de plus important et on n'en parle plus. Des témoins de l'intelligence nous en avons, des témoins de l'efficacité nous en avons, des témoins de la forme physique nous en avons, athlètes et champions. Nous avons des témoins de toutes les possibilités ouvertes à l'être humain, sauf de la possibilité essentielle, celle de l'éveil ou de la libération. Nous nous trouvons comme dans un monde de chenilles où il n'y aurait plus que des chenilles et pas un seul papillon ; dans un monde où il n'y aurait plus que des glands déposés sur le sol mais plus un seul chê-

ne. C'est un manque immense. Et inversement la rencontre d'un sage est une aide pour que des paroles comme celles que j'ai tenues aujourd'hui, et qui vous paraissent loin des préoccupations concrètes, trouvent leur écho en vous.

Ces paroles sont inécoutables pour un homme profondément engagé dans la politique et dont toutes les énergies sont tournées vers la révolution extérieure, la transformation du monde. Mais cette révolution, cette transformation, ne résoudra jamais les éternels problè-

mes, celui de la souffrance, celui de la mort, celui de la séparation. Croyez-vous que ce qui accule des êtres à se suicider disparaîtra dans une société socialiste, dans une société com-muniste ou dans une autre société, quelle qu'elle soit ? Jamais. Une part peut-être des injustices disparaîtra, certaines souffrances disparaîtront. Mais la souffrance elle-même ne disparaîtra pas.

Comme l'a dit le Bouddha : Je n'enseigne que deux choses, ô disciples. D'abord la souffrance, le fait même de la souffrance, la réalité de la souffrance et la loi de la souffrance, la souffrance fondamentale qui vient du fini, alors que nous aspirons à l'infini, qui vient du limité, alors que nous aspirons à l'illimité. « *Sarvam dukham* » ; c'est une des trois paroles du Bouddha les plus célèbres, qu'on traduit généralement par « tout est souffrance ». Mais cela ne veut pas dire, « tout est souffrance » au sens ordinaire du mot parce que vous allez objecter : « Non, moi quand je suis en vacances, heureux, au bord de la mer, avec la femme que j'aime, et qu'il fait beau, je ne ressens aucune souffrance ». La Parole du Bouddha est juste si on la comprend dans son sens réel, c'est-à-dire : tout est limité, et nous aspirons à l'Illimité ; tout est mortel, tout est éphémère, tout est dépendant, tout peut changer parce qu'une cause extérieure change. En ce sens, oui, tout est souffrance. Pour qu'une joie soit parfaite, il faudrait qu'elle fût éternelle ; et aucune joie n'est éternelle. Le Bouddha a dit vrai.

Et, deuxième affirmation du Bouddha : « J'enseigne la disparition de la souffrance. » La disparition de la souffrance est fondée sur cette transformation intérieure, cet éveil dont j'ai parlé aujourd'hui, cette nouvelle situation de vous-même par rapport à votre conscience qui souffre ou qui apprécie, qui veut ou qui refuse. Et plus fondamentalement encore, par rapport à cette conscience de vous, à cette pensée : « je suis moi », d'où vient tout le reste. Le corps causal, qui est la cause des autres corps, c'est simplement la pensée-racine « je suis moi » ou, si vous préférez, cette conscience particulière « je suis moi ». Il ne faut pas que le mot « Soi », atman, vous induise en erreur. C'est pour cela que les bouddhistes l'ont absolument refusé. « *Aham*

asmi », « je suis » ; « *aham brahmasmi* », « je suis le brahman ». Et nous entendons ces paroles à travers la conscience limitée. « Moi, je suis le brahman. » Ça n'a aucun sens.

La réalité fondamentale de ce à quoi je m'identifie et que j'appelle moi est l'atman, est le brahman. Voilà la vérité. Si vous cherchez à méditer, votre réelle méditation, demain ou plus tard, quand vous serez prêts, sera l'effacement de la pensée – « je suis moi ». Vous vous ré-

sorbez encore en deçà du corps causal, dans la source non individualisée, dans la source universelle de la Conscience. Et vous voyez bien que cette résorption ne peut plus être une demande du « moi ». Ce ne peut être que le silence, l'effacement : la dernière ride a disparu à la surface de l'étang et l'étang est calme comme un miroir. La dernière pensée, l'ultime pensée :

« je suis en train de méditer », « je suis de plus en plus silencieux », la dernière pensée : « je suis… », a disparu. Et le véritable « Je Suis » se révèle.

C'est une question de langage. Quand devons-nous utiliser « je suis » ? Quand est-il pré-

férable de ne pas utiliser « je suis » ? Je vous en prie, ne vous emprisonnez pas avec les mots.

Mettons-nous d'accord entre nous ici sur un vocabulaire. Ce qui est important, c'est de pointer vers cette révélation intérieure. Tant que nous sommes soumis au langage, le langage peut nous y aider ; tant que nous pensons, le langage peut orienter nos pensées, notre dé-

marche, notre compréhension dans une certaine direction – jusqu'au seuil. Mais il y a un seuil que même « le disciple en vous » ne franchira pas, de même que Moïse qui a conduit le peuple hébreu à travers les vicissitudes de l'Exode n'est pas entré en Terre Promise. Ce seuil, 173

vous, au sens habituel du mot « vous », vous ne le franchirez pas. Vous, au sens ordinaire du mot « vous », vous disparaissez. Et parce que *vous* avez disparu, cette révélation règne à jamais. C'est la réalisation. À ce seuil, vous devenez de plus en plus silencieux, de plus en plus silencieux, jusqu'à ce que vous soyez absolument effacés. C'est une extinction. Voilà pourquoi le mot « *nirvana* » a été si souvent traduit par « extinction ». Et cette extinction, c'est la vie éternelle. Ce n'est pas

la mort ou le néant, c'est l'éclatement, l'irruption de la vie éternelle.

Mais ce que j'ai voulu vous dire aujourd'hui, c'est : vous, au sens ordinaire du mot

« vous », vous ne pouvez pas aller jusqu'au bout de la méditation, jusqu'au bout du silence intérieur. Vous allez rester là pour constater que vous n'êtes pas libéré. Silence… Demander d'être libéré, c'est encore une demande. Ne demandez même plus d'être libéré. Bien sûr, ne vous laissez pas emporter par les pensées ordinaires. « Méditer », cela ne veut pas dire être de nouveau identifié à ses pensées ou vagabonder, se demander : « Qu'est-ce que je vais faire demain ? Il faut que j'écrive cette lettre ; j'ai oublié. » Non, restez vigilants, présents à vous-mêmes, pleinement conscients, mais de plus en plus effacés, de plus en plus silencieux. Cessez de vous identifier à celui qui n'est pas libéré et qui veut l'être.

Et, une fois encore, je vous dirai que ce silence est directement lié au « oui ». « Je ne suis pas libéré ; ici, maintenant, je ne suis pas libéré. » Oui. « Ici, maintenant, je n'ai pas réalisé l'atman. » Oui. Et non pas : « Il faut que je réalise l'atman. » Vous n'êtes plus ici et maintenant, vous êtes tendus vers quelque chose, vous réclamez autre chose que ce qui est. Ici, maintenant, quoi qu'il arrive, je dis : « oui ». Et c'est ce « oui » qui est le suicide de l'ego, le divin suicide de l'ego, le sublime suicide de l'ego. C'est dans l'absolu de ce « oui » que le

« nirvana » se révèle.

Si vous pouviez être parfaitement non-libérés, vous seriez libérés à l'instant même…

p

Ce que je viens de dire sur la pensée fondamentale et le silence intérieur concerne directement la « méditation », la méditation en fonction du chemin que nous suivons ici, qui n'est pas le bouddhisme zen ni le bouddhisme tibétain ni le yoga hindou de Patanjali.

Ce mot « méditation » est d'autant plus célèbre qu'il correspond à une activité devenue bien inhabituelle aujourd'hui et il recouvre tant de sens, tant d'acceptions, qu'il est aussi bien un piège qu'une aide. J'ai consacré quinze ans de ma vie à filmer des musulmans, des hindous, des bouddhistes tibétains en méditation et à essayer de comprendre ce qui se passait à l'intérieur de ces hommes que je voyais immobiles

comme des statues et qui, manifestement, n'étaient pas en train de rêvasser. Avec ces deux termes, je crois avoir défini ce que le public entend par « méditation » : quelqu'un absolument immobile, que ce soit les yeux fermés, les yeux mi-clos, ou les yeux ouverts droit devant lui, et dont on sent qu'il est actif intérieurement, qu'il ne se contente pas de rêver. Mais qu'est-ce qui se passe vraiment ?

Je ne vous ferai pas une causerie académique sur la méditation selon le bouddhisme tibé-

tain ou la méditation selon l'hindouisme, bien loin de là. Je veux simplement partager avec vous certains éléments de compréhension en fonction de notre chemin.

Le premier malentendu vient de ce que cette fameuse méditation est généralement pratiquée en Orient par des hommes ou des femmes qui ne mènent pas du tout la même vie que vous. L'obstacle essentiel à la méditation, connu de tous à la surface de la planète, ce 174

sont les pensées, les distractions, les associations d'idées, qui nous empêchent de faire silence, de nous effacer intérieurement – nous en tant qu'ego –, pour qu'une autre réalité se révèle du fait même de ce silence. L'incapacité de la conscience de soi limitée à disparaître, l'impossibilité de faire silence, se manifestent sous la forme toute simple des idées qui nous traversent, idées heureuses ou idées malheureuses, idées noires ou idées roses. Les tentatives de méditation des Occidentaux (et de beaucoup d'hindous aussi, il faut bien le dire) consistent surtout en une lutte presque désespérée contre ces distractions et ces associations d'idées.

Partant de là, différentes techniques ont été élaborées, transmises à travers les siècles, au sein des différentes traditions et, dans ces traditions, au sein des différentes écoles : yoga, vedanta, tantra, différentes formes de bouddhisme, etc. Si, par votre karma, c'était votre destin de vous consacrer uniquement à la vie spirituelle, c'est-à-dire que vous soyez moine dans un monastère tibétain ou swâmi dans un ashram hindou, la situation serait différente. C'est la première chose que je vous demande d'entendre. Ne rêvez pas tout de suite d'une forme de méditation qui ne vous est pas possible.

Si vous étiez prédisposés à cela, vos vasanas, vos samskaras, votre karma vous auraient conduits à ne sentir que peu d'intérêt pour le monde et les différents accomplissements profanes. Vous pourriez alors tenter une certaine approche de la méditation et utiliser un

certain nombre de techniques qui sont décrites dans des livres mais qui ne vous sont guère utiles tels que vous êtes. Du fait que vous seriez coupés des préoccupations et des craintes habituelles, que tout votre intérêt et toute votre énergie seraient tournés vers cette recherche, vous pourriez vous engager dans une lutte parfois héroïque contre ces associations d'idées, et méditer plusieurs heures tous les jours, comme je l'ai vu faire. Méditation qui prend des formes très variées : conscience du corps, conscience de la respiration, répétition d'une formule, visualisation d'une divinité hindoue ou tibétaine, concentration sur un chakra. Dans ce cas-là, il s'agit d'une entreprise à laquelle on se consacre totalement ; tout le reste de l'existence est ordonné autour de cette ascèse. Non seulement le reste de l'existence matériellement, c'est-

à-dire l'emploi du temps, mais le reste de l'existence psychologiquement, c'est-à-dire que les craintes et les préoccupations habituelles ont disparu.

Mais l'Européen qui est le fruit de notre société porte dans son inconscient tout un bouillonnement qui s'exprime à la surface par ces pensées et ces distractions et son existence nourrit cette tendance à la dispersion – « oh, il faut que je fasse ceci ; oh, j'ai oublié de faire cela ; oh, qu'est-ce qui va se passer dans quinze jours ? » L'Européen a tant de soucis, tant d'intérêts professionnels, artistiques, moraux, sociaux, sexuels, sentimentaux, financiers, qu'il est nettement défavorisé pour essayer d'aborder ces techniques de méditation décrites dans les livres sur le yoga hindou, sur le yoga tibétain ou d'autres ouvrages très respectables en eux-mêmes et bien documentés. Je dois vous dire que je fais partie de ceux qui se sont escrimés à méditer pendant des années avec des résultats finalement bien décevants. Par moments, certaines méditations étaient « réussies », laissaient un beau souvenir, un grand souvenir même, et m'encourageaient à poursuivre. Le plus souvent, méditer c'était lutter contre moi-même et, alors que la méditation devrait nous laisser reposés et détendus, quand j'abandonnais au bout de trois quarts d'heure, c'était contracté, tendu, et nullement en paix. Ou bien il fallait que les conditions soient particulièrement favorables, c'est-à-dire un séjour dans un monastère ou dans un ashram, mais je n'étais pas destiné à passer toute ma vie dans les ashrams en oubliant le reste.

Il arrive aussi que, par nature, certains aient un don pour la

méditation. Ils possèdent une certaine faculté à concentrer leur attention sur eux-mêmes et ils prennent goût à la mé-

ditation qui devient une échappatoire, une forme de stupéfiant pour le mental. Quand je suis en méditation, effectivement, je trouve une paix parce que je suis déconnecté de ce qui d'habitude me trouble : plus de soucis, les émotions ordinaires disparaissent, une certaine béatitude se révèle et je suis convaincu que je suis sur la bonne voie. Mais bien souvent, ce n'est pas la bonne voie. Si la méditation s'arrête, parce que les conditions ne me permettent plus de méditer aussi longtemps chaque jour, je me retrouve tendu, nerveux, conflictuel et les choses ne vont pas mieux.

Et je vais vous dire plus : j'ai observé, comme chacun peut l'observer en allant en Inde, que des hindous très portés à la méditation, des swâmis même, longuement assis immobiles dans leur chambre dont la porte est entrouverte, dehors sous un arbre, au bord d'un fleuve sacré, se révèlent, en dehors de la méditation, susceptibles, mesquins, inquiets. Je vous ai déjà raconté que, fin 1962, lors du conflit entre l'Inde et la Chine, les Chinois ont d'abord été victorieux et, quand on a su que le front indien avait lâché à deux endroits différents de l'Himalaya, j'ai vu des grands « méditateurs », certainement convaincus de « l'irréalité » de ce monde, avoir visiblement peur. À quoi les avaient conduits des années de méditation ? À ne parler que de guerre, à écouter la radio du matin au soir pour entendre les communiqués.

Swâmiji insistait beaucoup – et je suis maintenant convaincu de cette approche – pour que nous dépassions la distinction entre « méditation » et « non-méditation ». La véritable méditation est celle qui s'installe et se poursuit toute la journée pendant que vous êtes actifs.

Et le but du vedanta ne réside pas dans des expériences momentanées de samadhi comme avec certains yogas, mais dans ce qu'on appelle « *sahaja* » (parfois « *sahaja state* », en anglais) : l'état « naturel » ou, plus rigoureusement, l'état primordial. Cette perspective est assez proche de celle du zen. Le zen est né dans le bouddhisme, le bouddhisme est né au cœur de l'hindouisme et il n'y a rien de surprenant à cette similitude…

Cet état naturel est un état dans lequel il n'est pas question d'entrer ou de sortir comme on entre en samadhi ou on sort de samadhi. C'est un état permanent. Simplement avec une petite différence de mise au point : parfois, la conscience du Soi, silencieuse, immobile, vide, prédomine complètement et seul le réel devient évident ; parfois, le

réel et l'irréel, l'absolu et le relatif, coexistent ; il y a à la fois insertion dans la multiplicité, dans le temps, dans l'espace et, à l'arrière-plan, la conscience de ce vide ou de ce silence. C'est le but concret que je peux vous proposer. Non pas qu'il faille tourner le dos à la méditation, la refuser. Mais il est certain que, sur le chemin que je propose, nous ne nous acharnons pas, jour après jour, à rester immobiles sans penser à rien ou à concentrer notre attention sur un chakra, sur le mouvement de la respiration, sur une image ou sur un mantram.

p

Avant d'entrer un peu plus dans les détails concrets, je voudrais vous demander de bien voir que ce mot « méditation » peut désigner deux réalités différentes : l'une qui est un état de méditation, l'autre qui est un effort pour atteindre cet état de méditation. Et trop souvent on confond les deux. L'état de méditation, immobile, tout à fait détendu, très vivant, silencieux, peut-être même encore plus que cela, infini, illimité, l'état de méditation se révèle de lui-même aisément, spontanément, quand les obstacles à la méditation ont *naturellement*

disparu. L'état *naturel*, en effet, c'est ce silence. Si rien ne vient troubler la surface d'un petit étang, l'eau peut être lisse comme un miroir, sans une ride, et réfléchir parfaitement le ciel, les nuages, peut-être les arbres qui sont sur la rive. Mais, si des oiseaux viennent sans arrêt effleurer l'eau avec leur aile, des poissons sautent à la surface, des brindilles tombent ou mê-

me des enfants s'amusent à lancer des cailloux, cet étang dont l'état naturel est l'immobilité sera constamment agité.

L'état ordinaire de l'homme qui n'est pas un grand yogi ou un sage, c'est d'être intérieurement agité : une agitation succède à une agitation, une pensée à une pensée, une impulsion motrice à une autre envie de bouger, et la méditation vient à contre-courant de ces agitations. Par conséquent, distinguez bien si ce que vous appelez méditation est un état aisé, qui se révèle simplement parce que l'attention revient au repos comme une eau agitée qui se calme lorsque aucun vent ne souffle, ou si ce que vous appelez méditation est une technique que vous mettez en œuvre, technique de yoga hindou, de yoga tibétain, technique de respiration, technique de concentration, pour essayer d'atteindre ce calme. Il y a dans beaucoup de ces techniques un côté artificiel, non naturel, qui fait très

exactement de ces exercices

« l'action qui fait lever en face d'elle la réaction de force égale et opposée ». Plus vous essayez d'être vides et silencieux, plus les pensées montent, plus les envies de bouger se manifestent, plus les émotions diverses viennent à la surface.

Qu'est-ce que vous cherchez ? Trop souvent, on se lance dans la méditation sans savoir vraiment pourquoi on médite, pourquoi on essaie de rester immobile et de concentrer son attention. Et quelle technique allez-vous utiliser ? N'essayez pas d'employer des méthodes qui ne sont pas pour vous et qui ne peuvent pas vous aider vraiment, même si ces techniques et ces méthodes ont en elles-mêmes une valeur et conviennent très bien à un yogi dans un ashram isolé ou à un moine tibétain dans son monastère.

Il faut que vous situiez ce mot « méditation » à l'intérieur de ce que vous avez compris de votre chemin. Et, plus vous saurez où vous êtes, votre point de départ, le but vers lequel vous marchez, comment vous fonctionnez au niveau des trois « corps » et des différents « koshas », plus cette vision d'ensemble vous fera sentir ce que peut signifier pour vous « méditation ». Je ne veux pas dire qu'il n'y ait pas un intérêt pour vous, ici, à essayer en dehors de l'existence, tous les jours ou de temps à autre, de « méditer ». Mais la compréhension est très importante.

Vous cherchez à découvrir en vous – la méditation vous ramène surtout à vous-même –

cette réalité qui échappe à la durée, au changement, qui est invulnérable, indestructible, qui est votre essence et votre nature réelle, et que les hindous ont très justement appelée le Soi, parce que c'est l'alpha et l'oméga, l'origine et le retour de toute conscience de soi. À l'inté-

rieur de tout « je suis » qualifié, se trouve – mais rapetissée, amenuisée, limitée – cette Conscience illimitée et infinie. Même si vous êtes convaincus intellectuellement, même si vous pressentez que vous êtes une réalité infinie, celle-ci ne se révélera pas immédiatement.

Comment vous en rapprocher ?

Si vous essayez de sentir : « je suis », qu'est-ce qui se révèle ? Qu'est-ce qui monte ? Et comment vous conduire habilement avec ce qui se révèle et ce qui monte ? Ne faites pas de vos tentatives de méditation

un combat d'une part de vous-même contre une autre part de vous-même. Comment voulez-vous détendre ! C'est exactement comme si vous lancez un caillou dans l'eau – des ondulations, des rides se forment – et avec la main, vous essayez d'empêcher ces rides dans l'eau. Vous ne ferez qu'agiter l'eau un peu plus. Si vous comprenez

une chose aussi simple, vous vous engagerez dans la bonne direction. Imaginez une eau sur laquelle il y aurait des rides et vous voudriez que cette eau soit absolument lisse et calme.

Que faut-il faire ? Laisser ces ondulations retomber d'elles-mêmes.

Or la plupart des tentatives de méditation consistent à émettre des rides en sens inverse en pensant qu'elles vont effacer les premières. Voyez ce que cela aurait de stupide pour ramener l'eau à l'immobilité. Et je me rends compte maintenant que j'ai médité stupidement pendant des années. Je m'affirmais moi-même dans mon désir de méditer, je m'affirmais dans mon désir de faire silence, je m'affirmais dans mon désir de me relâcher et une part de moi qui voulait le vide ou le Soi luttait contre les autres parts de moi qui voulaient prendre la parole pour réclamer bien autre chose. Alors qu'en fait, ce que vous pouvez chercher de plus haut, de plus parfait, dans la méditation est déjà là ; et vous l'êtes déjà. Virtuellement, toute eau agitée est calme. La nature originelle d'un lac est paisible, plate, et lisse. Puis des phé-

nomènes se produisent, qui agitent la surface. Mais la surface immobile est l'essence même de la surface agitée ; il suffirait que les agitations diminuent, diminuent et disparaissent pour que le retour à l'immobilité naturelle s'accomplisse. Il en est exactement de même pour la méditation. Jusqu'à ce que vous découvriez qu'il est possible d'être à la fois conscient de l'immobilité intérieure et du mouvement, que l'eau calme existe à l'intérieur de l'eau agitée, que la grande paix existe au cœur même de, chaque pensée, de chaque sensation, au cœur même de l'activité, de la rencontre et du dialogue. Mais, pour commencer, veillez à ne pas crier encore plus fort intérieurement : « je veux faire silence ». Croyez-vous que si votre attitude intérieure est : « je veux le silence et j'aurai le silence », vous obtiendrez celui-ci ? Jamais.

Je vous en prie, si vous tentez de méditer, ne considérez pas les contractions, les associations d'idées, l'éparpillement, les dynamismes vers la périphérie, comme des obstacles.

Considérez-les comme des formes de cette vérité que vous cherchez. L'océan est dans chaque vague et l'atman est dans chacune de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations.

Ne traitez plus les distractions comme les ennemis dont il faut tordre le cou. Simplement, *prenez conscience*, sans vous brutaliser. La première erreur consiste à éprouver : « Un, deux, trois, j'y vais ! Fini les envies de bouger, fini les pensées parasites. » Tant que la méditation n'est pas un état naturel mais un exercice, une pratique, c'est exactement comme si, engagés à 130 à l'heure avec votre voiture, vous décidiez de freiner brusquement sur place. Ce serait impossible. Ou même, pourquoi pas, lancé à 130 à l'heure en marche avant, engager la marche arrière. Impossible.

Généralement la tentative de calme est déjà manquée au départ parce que vous essayez de contraindre votre nature, d'imposer silence, de faire triompher votre idée du but de la méditation contre tout ce qui est là ; et vous déclenchez une réaction aussi forte que votre action : vous êtes encore plus contracté et agité. Ne vous brutalisez jamais pour commencer une méditation. Ne vous battez pas contre les distractions, ne vous battez pas contre les pensées. Cherchez seulement à vous sentir être très simplement et très naturellement. Dites-vous bien que la tendance à fuir l'immobilité intérieure, à fuir le silence, à fuir le vide, est très forte en vous. Le désir d'aller dans le monde des pensées, des dualités, des formes, des demandes, dans le monde des désirs et des craintes, est très fort. Il faut être habile, comme en judo : on recule si l'adversaire nous pousse, on avance si l'adversaire nous tire et on utilise l'énergie même de l'adversaire pour triompher. Soyez souples et habiles avec ces désirs. Il y a en vous une part qui ne veut pas de la méditation, qui ne veut pas rester vraiment silen-178

cieuse, immobile, détournée de toutes les préoccupations et intérêts quotidiens. Tenez-en compte. Ne faites pas lever la réaction. Sans brutalité, lâchez les tensions ; n'en rajoutez pas vous-mêmes. Mais n'essayez pas d'obtenir coûte que coûte le calme. Simplement, soyez plus conscients que vous êtes. « Je suis conscient que je suis. » « Je suis fatigué ? Je suis conscient que je suis fatigué » ; « j'ai tendance à avoir beaucoup de distractions ? Je suis conscient que je suis là, ayant tendance à avoir beaucoup de distractions » ; « j'ai envie de bouger, de remuer, de me lever ? » Prenez-en conscience sans vous troubler, sans vous inquiéter, sans penser : « Voici encore une méditation ratée. » Prenez conscience.

Peu à peu, le calme va s'établir en vous. Vous ne pouvez pas l'établir par la force. Et gardez toujours en vous, non seulement dans la tête mais dans le cœur, cette vérité : il n'y a pas de différence fondamentale, entre ce qu'on appelle méditation et le courant de l'existence où je pense, je parle, je demande, je réponds, je discute. Il n'y a pas une différence fondamentale entre la matière et l'esprit et il n'y a pas une différence fondamentale entre la méditation et l'état ordinaire. Vous ne le découvrirez que si cela imprègne votre tentative de méditation.

Vous ne méditez contre rien. Si vous méditez *contre* le cafard, la tristesse, la souffrance, en pensant que vous allez réussir à trouver le calme, c'est uniquement stupéfier momentané-

ment le mental comme on endort les abeilles momentanément pour prendre le miel dans la ruche, c'est tout. Pas de conflit. La vie est une et c'est la vie entière qui doit être illuminée et pas seulement des moments silencieux extraordinaires. Sinon votre méditation n'aboutira pas : la vie est là à l'arrière-plan, momentanément niée, refusée, et il n'y aura jamais d'harmonie en vous. Ce refus lui-même, cette dualité que vous établissez entre le poids de l'existence et la merveille des états de méditation, compromet dès le départ vos tentatives.

Je vous parle à partir de mon expérience et de l'expérience de beaucoup d'autres que j'ai connus. J'ai commencé les méditations quotidiennes en 1949 ; vous voyez que cela fait longtemps. Et puis j'ai essayé des méditations hindoues, j'ai essayé des méditations bouddhistes.

Je suis arrivé peu à peu à quelques conclusions et à une certitude.

La base de la méditation, en tant qu'exercice possible et non en tant qu'état qui se révèle de lui-même quand les sources d'agitation se sont taries, est une bonne posture du corps. Je ne veux pas dire que le chemin vous est refusé si vous avez des déformations de la colonne vertébrale ou une infirmité, mais les autres aspects du chemin devront primer pour vous sur la méditation silencieuse.

Toutes les postures du yoga contribuent à vous permettre de prendre de mieux en mieux la posture de méditation, celle que vous choisirez, il y en a plusieurs. Mais il n'y a pas que l'aspect souplesse, liberté des articulations, redressement au moins partiel des cyphoses, lor-doses, etc. Il y a un autre aspect tout à fait fondamental, c'est la conscience du corps, qui est si peu développée. En relâchant bien les muscles, en étant absolument conscients de ce qui se passe quand vous faites un

exercice, cette conscience du corps grandira. Et vous arriverez à sentir de façon presque imperceptible : voilà ce qu'il y a à redresser, voilà où je dois progresser, voilà où l'effort se produit – toujours avec un intérêt particulier donné à la base du dos.

Par exemple, prenons une des postures de torsion du yoga, qu'on appelle matsyendrasa-na, dans ses différentes variantes. Vous devez savoir et sentir exactement ce qui se passe dans chaque vertèbre. Certains croient de bonne foi que la torsion est exercée à la base des vertè-

bres lombaires, ce qui est le but, alors que la torsion est en fait exercée au milieu du dos et que tout le bas du dos est bloqué. La conscience de ce dos et de la colonne vertébrale est 179

fondamentale. Les efforts, faites-les dans la pratique des postures du yoga. Mais, quand vous décidez de méditer, la posture doit être prise et maintenue aisément. Une préparation plus ou moins longue sera nécessaire. Et certainement la posture vous aide, pourvu que vous ne soyez pas hypnotisés par la posture, qu'il n'y ait pas un narcissisme de la posture, mais une humilité de la posture.

p

Si nous considérons comme acquis ce premier point fondamental, le deuxième point est le relâchement musculaire. Doucement, doucement ! Souvenez-vous de ce que j'ai dit tout à l'heure : ne vous brutalisez pas ; n'essayez pas brusquement et d'un coup d'imposer le silence et de maintenir ce silence pendant une demi-heure. Vous n'y arriverez pas avant que beaucoup de transformations se soient opérées en vous, des transformations auxquelles concou-rent tous les autres aspects du chemin.

Sans rien chercher d'extraordinaire, relâchez musculairement. Peut-être serez-vous amenés à vous exercer systématiquement au relâchement, jusqu'au jour où vous serez capables en un instant de tout décontracter. Vous vivez contractés, dans un monde et une société contractés, et on peut se croire détendu simplement parce qu'on a relâché les muscles les plus crispés mais être loin du relâchement profond. Cette relaxation profonde est à la mode.

Elle est pratiquée en « training autogène » de Schulz et dans bien d'autres thérapies. Tous les enseignants de yoga en parlent, mais ce

n’est pas parce que ce relâchement est peu mysté-

rieux qu’il faut le négliger pour des pratiques « plus originales ». C’est une base.

Si vous voulez vous entraîner à la décontraction musculaire profonde, il ne s’agit pas de décider : « je m’allonge, je ne pense à rien, je fais le vide » mais « je m’allonge (ou éventuellement je suis assis) et je pense très précisément à me relâcher ». Je n’insiste pas sur ces exercices qui sont connus : vous concentrez votre attention dans chacune des parties de votre corps pour essayer d’en avoir la sensation, et cette sensation est d’autant plus précise que les muscles sont plus relâchés. Mais vous ne pouvez pas *faire* un relâchement. Vous pouvez faire une contraction mais le relâchement, c’est demander aux muscles de se relâcher, les convaincre de se relâcher, c’est envoyer, si je peux dire, des ondes de relâchement. Et vous passez votre attention dans chacune des parties du corps de plus en plus profondément. Avoir une certaine conscience du relâchement de ses jambes, c’est possible assez vite. Mais sentir que le moindre muscle est relâché, ceux du thorax, les carrés, les grands droits, les muscles du dos, c’est plus difficile. Et les muscles du front, du crâne, sont souvent ceux qui cèdent les derniers avec l’exercice.

Quand vous en êtes à relâcher les bras ou les cuisses ou le ventre, et à essayer d’avoir la sensation de ce corps de plus en plus relâché, vérifiez de temps à autre que le front et le crâ-

ne ne se sont pas contractés de nouveau. Je dirige bien mon attention : main gauche, poignet gauche, avant-bras gauche, je relâche, je relâche et, comme cela me demande un petit effort, inévitablement le front et le crâne se contractent. Donc vous revenez au visage, vous relâchez les muscles de la surface et, si possible ceux du crâne, comme un béret qu’on enlèverait.

Soyez patients. Vous ne pouvez pas relâcher de force. Imaginez que vous vouliez voir un lapin sortir de son trou ; ce n’est pas en vous mettant devant le terrier en criant : « lapin, lapin », que vous le ferez sortir. Il faut que vous soyez absolument immobiles et silencieux jusqu’à ce que le lapin daigne sortir. Vous ne pouvez pas intimer aux muscles l’ordre de se relâ-

cher, et encore moins aux muscles du front et du crâne. La méditation, vous la recevez. Mais vous avez le droit de vous exercer.

Donc, premier exercice qui est en dehors de la méditation proprement dite : j'exerce mon corps à bien prendre la posture. Deuxième exercice, qui est en dehors de la méditation proprement dite : j'exerce systématiquement mes muscles au relâchement profond. Je dé-

tends, je détends toutes les parties du corps en concentrant mon attention calmement, tran-quillement, dans chacune de ces parties successivement. Ce relâchement va gagner du terrain de jour en jour et la finesse de votre sensation va augmenter régulièrement. Mais ne croyez pas que ce soit si facile. J'ai reçu un jour un homme assez jeune et assez sportif dont les deux épaules étaient relevées et contractées. Je lui ai dit : « Relâchez, relâchez tous vos muscles, relâchez bien les bras, les jambes, relâchez entièrement ; vous êtes entièrement relâ-

ché ? » Il m'a répondu : « Oui. » – « Relâchez bien tout ; vous êtes entièrement relâché ? » –

« Oui, oui. » – « Et vos épaules ? » – « Ah !... » Il ne savait pas que ses épaules étaient inutilement remontées et raides. Il devait avoir une petite émotion d'être dans ma chambre, une petite crainte que je le croie incapable de se relâcher et cela suffisait pour que les épaules soient remontées. « Vous êtes entièrement relâché ? » – « Oui, oui. » – « Et vos épaules ? »

Et elles sont tombées d'un coup.

Je vous assure que, si vous découvrez le secret du vrai relâchement, ce sera une révélation pour vous. Je vous assure que simplement par le relâchement dont je parle maintenant, quand j'ai eu ce petit commencement de pouvoir sur moi qui consiste à convaincre les muscles de se détendre, j'ai vu, à chaque onde de relâchement, venir une souplesse que je ne connaissais pas, uniquement par la détente. Il y a beaucoup à attendre de ce relâchement qui est une condition préalable mais absolument nécessaire pour celui qui veut méditer.

p

Maintenant, sachez – et ne l'oubliez pas – que pour le moment, jusqu'à ce qu'au plus profond de vous soit établi le : « j'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai donné ce que j'avais à donner, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir » de Swâmiji, il y a en vous une voix qui crie : « Je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner, je n'ai pas reçu ce que j'avais à recevoir. » Cette frustration va s'exprimer

de mille et une façons ; des pensées, des craintes, des désirs qui remuent dans l'inconscient et qui montent à la surface. Et c'est là qu'il faut être habile. À l'intérieur même de ces agitations, vous pourriez découvrir ce que vous cherchez. Et surtout, cessez cette opposition entre silence et bruit, mouvement et immobilité, car vous créez une dualité qui va ensuite se répercuter sur l'ensemble de votre existence. Pas de dualité. Parler, travailler ou méditer sont des modalités différentes de la même attitude. Simplement, l'accent est mis un peu plus sur le centre dans la méditation et un peu plus sur la périphérie lorsque vous vous exprimez. L'accent est mis un peu plus sur « le réel »

dans la méditation et un peu plus sur « l'irréel » lorsque vous êtes insérés dans la Manifestation.

Donc, vous détendez. Et vous ne vous mettez pas en tête de rester sans distractions et sans associations d'idées, sauf si cela vous était spontanément facile. Éventuellement, un jour… Vous vous mettez en tête de demeurer conscients, conscients de vous à l'intérieur de tout ce qui peut bouger ou remuer ou s'exprimer en vous. Voilà quelle peut être aujourd'hui 181

votre vraie méditation : Je vais avoir des envies de bouger, des distractions, des associations d'idées ; mais il y aura une attitude différente à l'intérieur de ces dynamismes.

Vous prenez comme référence le silence ou le vide, même en sachant que ce silence ne va pas durer et que vouloir le faire durer par la force serait artificiel. Essayez d'aller tout droit au silence – autrement dit de commencer par où, pendant si longtemps, je croyais que j'allais terminer si, au bout d'une demi-heure, la méditation était ce que j'appelais, à ce moment-là,

« réussie ». D'un coup, vous lâchez. Mais vous savez que cela ne va pas durer. Si vous vous êtes exercés à vous concentrer, que ce soit entre les sourcils, sur le hara, sur votre respiration, vous êtes bien placés pour savoir que cela ne dure pas. Bon. Alors, admettez-le et soyez d'avance réconciliés. Mais je ne vais pas être complètement emporté par les distractions.

Si vous avez lu qu'on pouvait se concentrer sur le point entre les sourcils, ou sur tel chakra du yoga, ou sur la respiration, vous allez essayer d'écarter coûte que coûte les pensées et les distractions. Ceux qui ont fait ces tentatives vont fort bien reconnaître ce dont je vais parler maintenant. Vous allez sentir : « j'inspire, j'expire… », je suis un

avec le mouvement spontané de la respiration et puis, tout d'un coup, une pensée va monter, que vous n'avez pas voulue, que vous n'avez pas invitée, que vous n'avez pas appelée. Cette pensée va vous perturber. Et votre réaction à cette pensée perturbatrice devient une nouvelle perturbation. La distraction monte, immédiatement se lève une déception et cette déception est une agitation de plus. De cette manière-là, l'agitation ne fait que croître, que se nourrir d'elle-même. Vous allez être brusquement happés par cette distraction et, pendant deux, trois, quatre minutes, vous allez penser au coup de téléphone d'hier, à la lettre de demain, à la démarche qui n'a pas été faite, aux impôts qui ne sont toujours pas payés. Puis, parce que, tout de même, vous êtes dans une posture un peu inhabituelle, vous vous souvenez que vous avez décidé de mé-

diter et vous revenez : « j'inspire, j'expire ». Et, au bout de deux ou trois minutes, de nouveau, vous allez être emportés, identifiés à vos rêveries.

Grâce à l'électro-encéphalogramme, on a étudié les tentatives de méditation de personnes qui n'ont aucune expérience de celle-ci. Il a été prouvé qu'une personne non entraînée à qui l'on demande de concentrer son attention sur l'aiguille des secondes d'une montre, par exemple, ne peut pas dépasser deux minutes et demie à trois minutes sans distraction. Une pensée surgit, par laquelle on est emporté ; et puis quelques minutes après, on revient à l'aiguille des secondes.

Est-ce que vous allez vous escrimer jour après jour pendant des années dans ce combat sans issue ? Admettez que, pour l'instant, ces distractions, ces envies de bouger, ces pensées

– qui ont toujours une coloration émotionnelle, même inconsciente – elles, ne viendraient pas ; c'en serait d'autres qui se présenteraient. Mais je ne vais pas me laisser emporter. Vous vous laisserez d'autant moins emporter que vous aurez admis qu'elles vont monter. Au lieu d'être silencieux pendant deux minutes, complètement emportés par les associations d'idées pendant quelques minutes, de nouveau silencieux, vous aurez un certain courant de conscience qui pourra durer beaucoup plus longtemps, sans tension artificielle et sans qu'au bout d'une demi-heure vous abandonniez l'exercice, contractés, déçus, amers, pensant que vous avez échoué une fois de plus. Il faut que vous trouviez le secret d'une méditation qui ne puisse jamais échouer. Si vous vous demandez dès aujourd'hui de méditer comme un maître zen, bien sûr que ce sera un échec. Une méditation dont vous ne puissiez jamais dire : « Aujourd'hui encore, ça s'est mal passé ; aujourd'hui encore, je n'y suis pas arrivé. » Quelque chose de simple

qui, de soi-même, grandira, s'approfondira – normalement, naturellement.

182

Je lâche tout. Ma posture est suffisamment stable pour que je n'aie pas à craindre des contractions diverses. Mais je sais qu'une pensée, avec sa petite charge d'émotion, va monter.

Et, comme ce sont tout de même des conditions faciles – je ne suis pas en train de discuter un contrat dont dépend mon avenir professionnel pour six mois – quelque chose m'est possible. Mais je ne nie pas les images ; je ne cherche pas coûte que coûte le vide et le grand silence. Je les cherche du moins à l'intérieur de la situation dans laquelle je suis ; je suis assis, paisible, je détends, je prends conscience que *je suis* – un « je suis » aussi pur, aussi simple que possible. D'avance je suis réconcilié. Il monte une pensée. Vous pouvez la voir. Et vous ne vous laissez pas emporter, vous ne vous laissez pas entraîner. C'est un effort, un certain effort de vigilance ; mais ce n'est pas un effort brutal et, surtout, ce n'est pas un effort contre quoi que ce soit puisque vous permettez à ces pensées d'apparaître ; vous ne cherchez même pas à les écraser. Mais vous avez le droit, vous, de ne pas être complètement emportés, d'être à la fois conscients de vous, dans ce que vous êtes de permanent, d'immuable, sans forme –

et conscients de la forme qui apparaît.

Une pensée est montée ; il y a une grande tendance à la suivre, à être emporté par l'émotion de cette pensée. Il vient peut-être : « demain, j'ai rendez-vous avec Caroline » ou « je n'ai toujours pas payé mon reliquat d'impôts ». Voyez bien que certaines pensées ont quelque chose de pénible et que certaines pensées ont quelque chose d'heureux. Et c'est ce côté pénible ou heureux qui vous emporte et qui fait que, tout d'un coup, toute la possibilité de conscience se trouve prise par cette pensée – avec le refus, si c'est quelque chose de pénible. Et vous voilà réinsérés dans le jeu action/réaction, j'aime/je n'aime pas, les opposés, les compensations : « il y a les impôts à payer, ce n'est pas marrant » ; alors, immédiatement, un mé-

canisme compensatoire fait monter une pensée heureuse à la surface pour vous consoler :

« Oui, mais enfin j'ai rendez-vous demain avec Caroline. » Vous revoilà pris. Et puis vous pensez : « Non, je ne suis pas là pour ça, je

suis là pour méditer… » et vous n'aboutissez à rien.

Je la vois, cette pensée. Et je réussis à ne pas être emporté. Simplement. Et elle passe. Et je vois monter une autre pensée, je vois bien qu'il y a quelque chose d'heureux ou de pénible mais je ne me laisse plus emporter. Une conscience neutre demeure, comme un témoin permanent. Il n'y a pas d'effort pour empêcher les pensées de venir, et vous êtes bien détendus.

Il se peut que le calme, qui ne serait pas venu si vous aviez voulu empêcher les pensées, s'établisse assez vite. Les pensées diminuent, diminuent, comme l'onde qui s'immobilise après que vous avez jeté un caillou dans l'eau. Au bout de quelques instants, l'eau agitée redevient lisse. Et vous allez peut-être rester sans pensées pendant une minute, deux minutes.

Mais pas dans un « sans pensées » qui n'est que l'opposé de la pensée, un conflit avec l'idée que vous pourriez penser. Simplement, les pensées ne viennent plus vous harceler.

Si une image revient, vous la voyez. Il y a dans cette approche une grande détente. Ce n'est pas un effort de concentration mais un effort léger, subtil. Certes il demande une vigilance mais qui ne vous oblige pas à vous tendre pour vous détendre, et autres acrobaties habituelles. Vous verrez comment ces pensées, avec l'émotion qui leur correspond, apparaissent, disparaissent, se remplaçant les unes les autres à l'intérieur d'une conscience de soi qui, elle, est vide, silencieuse, immobile, et compatible avec les pensées. Ce n'est pas soit l'un, soit l'autre : ou je suis sans pensées, auquel cas je médite, ou j'ai des pensées, auquel cas je suis distrait et ma méditation m'échappe. Les pensées viennent, mais ne m'entraînent pas, je suis conscient et ces pensées apparaissent sur fond de vide.

183

p

En 1964, je me plaignais une fois de plus, comme à d'innombrables swâmis hindous qui m'avaient donné des réponses diverses, je me plaignais à un yogi tibétain très âgé, Abo Rinpoché, de ces associations d'idées. Et il me décrit un certain exercice que mon compagnon Sonam Kazi traduit en anglais : « *let them come, let them go*

» ; « laissez-les venir, laissez-les s'en aller ». C'était simple. J'avais tenté différentes concentrations : concentration sur le hara, entre les sourcils, sur le flux et le reflux de la respiration, sur l'énergie qui circule dans la colonne vertébrale. J'avais obtenu des résultats partiels mais rien de vraiment concluant. « *Let them corne, let them go*. » Et Abo Rinpoché me donne un enseignement tibétain que j'ai ré-

entendu deux ans après de la bouche de Dudjom Rinpoché : « Prenez conscience du vide comme de la réalité, et l'image d'un ciel bleu totalement vide, infini, immense, illimité. Ce vide est là en vous. C'est votre véritable réalité, le réel ou le non-manifesté. Et, à l'intérieur du vide, voyez passer – comme vous verriez passer des nuages ou des oiseaux dans le ciel –

des pensées avec leur émotion, sans perdre la conscience du vide. »

Quelque temps après, je me trouvais pour la première fois auprès de Swâmiji. Je lui ai parlé de cet exercice. Il a précisé le « *let them come, let them go* » : « laissez-les venir, laissez-les partir » par : « *let them come, they will go* » ; « laissez-les venir, elles s'en iront ». Ce qui vient est destiné à s'en aller.

Une image m'était venue dès ce moment-là à l'esprit. De moi-même je faisais un exercice, dont j'ai su ensuite qu'il se pratiquait chez les Tibétains, consistant à être en contemplation devant le ciel bleu pour que notre conscience, facilement et aisément, prenne la forme de ce sans-forme au lieu de prendre la forme particulière d'un objet concret ou imaginé. Je pratiquais cet exercice à l'ashram de Swâmiji. Et voici qu'un oiseau inhabituel pour nous passe dans le ciel, un oiseau comme on n'en voit pas en Europe, exotique, multicolore : bleu, doré. Je ne sais pas comment il s'appelle mais ceux qui ont connu l'ashram de Swâmiji au Bengale ont le souvenir de ces oiseaux qui nous émerveillaient. D'un coup mon attention a été concentrée sur cet oiseau inattendu, surprenant, très beau ; le phénomène d'attraction a joué. L'attention était vaste, elle allait d'un point de l'horizon à l'autre. Et d'un coup, comme les « zooms », les focales variables en cinéma, qui partent d'un ensemble et qui concentrent sur un détail – toute mon attention a été concentrée sur l'oiseau. J'ai perdu conscience de moi-même, conscience de l'infini, par la fascination d'une forme. Immédiatement, je me suis rendu compte de ce qui s'était passé. Je me suis demandé s'il était possible de voir l'oiseau sans perdre la conscience du ciel bleu, de voir le limité sans perdre la conscience de l'illimité, de voir le mesurable sans perdre la conscience de l'infini. Et une pensée m'est venue, celle d'un autre oiseau répandu en Inde, le vautour qui, esthétiquement, n'a rien de beau pour nous et je me

souvins d'un vol de vautours – l'autre pôle !...

Je connaissais à peine l'enseignement de Swâmiji mais je connaissais des vérités qui ne sont pas seulement celles de Swâmiji : les « paires d'opposés », l'attraction et la répulsion.

C'est le pain quotidien de l'Inde des ashrams. Voilà cet oiseau merveilleux et, à l'opposé, il y a le vautour : les deux images de l'attraction et de la répulsion. Pourrais-je voir passer dans le ciel un oiseau de féerie, de paradis, sans que mon attention soit emportée par l'attraction et voir passer dans le ciel un vautour avec des bouts de charognes sanguinolents au bec et le cou déplumé, sans que mon attention se concentre sur le vautour sous la forme de la répulsion et

du refus ? Je me suis exercé à essayer de rester vraiment conscient de cette immensité du ciel et à voir les oiseaux divers la traverser sans que mon attention soit entièrement emportée, centrée dans l'oiseau ; être conscient à la fois de l'immuable, c'est-à-dire le ciel, et du changeant, c'est-à-dire les oiseaux qui vont et viennent.

Il en est de même à l'intérieur de vous dans cette tentative de méditation. Vous sentez en vous l'immensité qui dépasse les limites de votre corps, qui dépasse toutes limites, l'immensité de la Conscience pure, l'immensité vide de la Conscience d'être, à l'intérieur de laquelle naît chaque pensée. La sensation, l'idée, l'émotion, tout cela apparaît à l'intérieur de cette Conscience immense, infinie, comparable en vous au ciel bleu vide. Vous prenez conscience de votre corps et vous voyez que cette sensation du corps apparaît à l'intérieur de ce vide.

Essayez d'être conscients des deux en même temps. La conscience, la vôtre, à tous, à chacun, est tellement plus vaste que le corps. Votre corps physique est petit mais votre conscience d'être est infinie. Et la conscience que vous pouvez avoir de votre corps, c'est simplement la conscience d'une forme comme n'importe quelle autre conscience d'une forme qui, pendant un moment, apparaît à l'intérieur de ce vide. Vous ne perdez pas la conscience de l'infini. Je vous promets que c'est possible, parce que vous ne refusez pas cette conscience des formes successives et vous ne la sentez plus comme l'obstacle.

Une pensée vient, heureuse. Je la laisse passer, comme l'oiseau de paradis. Je la vois mais je ne suis pas entièrement fasciné. Une pensée vient, pénible. Je la laisse passer. Et imaginez un ciel dans lequel se croiseraient en tous sens des oiseaux multicolores merveilleux et

toutes sortes d'oiseaux effrayants, menaçants, répugnants, que vous verriez tournoyer sur fond d'infini, à l'intérieur de cette coupole du ciel. Toute image doit être dépassée mais cette image concrète est une aide. Ce vide est en vous. Vous ne le maintiendrez pas sans oiseaux et sans nuages. Par contre, vous pouvez en rester conscients tout en voyant passer un oiseau. Et vous restez calmes, détendus. Voici une pensée heureuse, voici une pensée malheureuse, mais votre attention ne s'est pas mise au point et concentrée dans cette pensée. Vous ne pouvez pas demeurer, avant d'être un grand yogi, plus de quelques minutes sans pensées. Vous pouvez rester des minutes et des heures sans être complètement emportés – comme un témoin, qui les voit venir, qui les voit partir.

Et vous devez bien entendre que ces pensées ont toujours une certaine valeur émotionnelle ; parfois une valeur émotionnelle qui est importante pour votre inconscient et qui n'est pas immédiatement importante pour le conscient ; cela suffit pour que vous vous laissiez emporter. Sachez à l'avance qu'il y aura des pensées heureuses et des pensées pénibles –

mauvais souvenirs, appréhensions pour l'avenir, nécessités que vous voudriez oublier mais dont vous savez qu'elles vont se présenter dans deux ou trois jours, telles qu'un rendez-vous difficile ou une démarche délicate à accomplir. Sachez-le. Et ne laissez pas se lever en vous le refus du côté pénible de certaines pensées, sinon vous êtes immédiatement happé et perdu. Ayez ce regard neutre. Quand on dit des associations d'idées – « laissez-les venir, laissez-les partir », il vous paraît que c'est seulement mental ou intellectuel et vous oubliez qu'il y a un facteur émotionnel très important. Toute pensée est polarisée, soit plutôt du côté agréable, soit plutôt du côté pénible, fût-ce à peine. Et c'est cela qui fait qu'on se laisse prendre immédiatement parce qu'on oublie d'être vigilant en face de ce côté émotionnel. Je l'accepte d'avance. Il va monter une image, une idée, avec les charges émotionnelles pénibles ? Je la laisserai monter et disparaître. Tentez-le ! Il n'y a aucune raison que vous n'y réussissiez pas.

Et peu à peu ce type de méditation imprégnera votre vie entière. Vous verrez que votre vie est faite de formes, qui apparaissent dans votre conscience, « *nama rupa* », perception et conception. « Ça, c'est Michel, ça c'est la cloche du thé. » Ces formes différentes qui ne viennent plus de la profondeur comme les associations d'idées ou les distractions de

la méditation, mais du courant même de l'existence, ces formes aussi vous réussirez peu à peu à en prendre conscience, à y répondre, à faire ce qui vous est demandé dans l'instant, *sans perdre la conscience que j'appelle celle du ciel bleu ou celle du vide*. Et vous verrez qu'il n'existe pas autre chose que des formes qui se succèdent à l'intérieur de votre conscience ; que votre conscience est infinie, sans limites, aussi vaste que l'infini de l'espace en plein jour, quand on ne voit pas les étoiles, c'est-à-dire complètement vide. Votre corps, qui vous paraît une limite physique mesurable et pesable en kilogrammes, n'est jamais qu'une idée qui apparaît dans l'infini de la Conscience. Le corps est petit par rapport à l'univers. Mais la Conscience est plus vaste que l'univers. Par moments, vous ne percevez plus votre corps ; par moments, vous prenez conscience du corps. C'est une forme qui apparaît dans la Conscience vide et infinie – comme un oiseau. Disons que c'est un oiseau heureux, multicolore, si vous vous trouvez beau, jeune et en bonne santé et que c'est un oiseau noirâtre et répugnant, si vous vous trouvez maigri, fatigué, les traits tirés, mal au dos, envie de vomir. C'est tout. Pourquoi est-ce que cela devrait vous frustrer de la vraie Conscience libre et infinie ? Les deux sont compatibles.

p

Pour que vous ne soyez pas déroutés et si vous lisez certains textes concernant la méditation, qui vous paraîtraient remettre en cause ce que j'ai dit aujourd'hui, je peux encore ajouter une précision. Il existe, notamment en Inde, des types de méditation fondée sur l'exclusion, la concentration absolue de l'attention sur un point. Le yogi est en méditation et, si je passe derrière lui et que je hurle, il ne l'entend pas, tellement son attention est concentrée.

Et il existe un autre type de méditation, la méditation zen ou les méditations tibétaines auxquelles j'ai eu accès, où il y a perception et conscience de ces formes qui passent, sans que par là même on perde la conscience du ciel vide. Je pense que vous sentez bien la différence. Sur les électro-encéphalogrammes de plus en plus nombreux pratiqués sur les yogis ou des moines zen cette différence est perceptible.

Un moine zen, dont le tracé sur l'électro-encéphalogramme a montré qu'il était en méditation parfaite, se souvient et peut dire : vous avez fait sonner une cloche, vous avez prononcé telle parole. Il n'est pas besoin d'être médecin pour reconnaître les variations d'un tracé sur un long rouleau de papier ; il y a une petite modification du dessin qui montre qu'il a été conscient de quelque chose, mais sans aucune des

répercussions habituelles, très brève, au lieu de durer plusieurs secondes. Et ce petit signe n'apparaît pas sur les électro-encéphalogrammes de certains yogis, tellement concentrés qu'ils n'entendent pas un bruit, qu'ils ne sentent pas si on les pince, qu'ils deviennent insensibles à leur corps. Vous voyez bien que ce type de méditation est beaucoup plus difficilement compatible avec le retour à l'existence. C'est un exercice moins heureux pour ce qui est de nous préparer à cet état naturel, « *sahaja* », qui nous permet de vivre toutes les expériences sur fond de conscience de cet absolu.

Si les formes de conscience s'effacent peu à peu, et que vous êtes conscients seulement du silence et du vide en vous – ce que je vous souhaite –, vous sentirez que ce vide est infini 186

parce que tout ce qui est mesurable en a disparu, mais vous sentirez aussi que c'est une Conscience, une vie qui, pour être immobile, silencieuse, non manifestée, n'en est pas moins d'une puissance qui vous a probablement toujours échappé. Vous serez étonnés – et, si cet étonnement vient, qu'il ne vous coupe pas de l'expérience que vous êtes en train de vivre – de constater qu'il y a en vous une telle énergie, une telle ressource de force. Votre faiblesse vient de ce que vous fonctionnez mal, de ce qu'il y a des courts-circuits dans les différents corps et les différents koshas, et que vous ne pouvez pas utiliser cette énergie. Mais, tels que vous êtes, même si vous vous considérez dans la vie comme des faibles, si vous pouvez être conscients de ce silence en vous, ce n'est pas un silence morne, vide, mort. C'est un océan absolument calme, mais très profond et d'où pourraient naître les tempêtes les plus fantastiques.

Si vous êtes vraiment dans ce silence, vous le sentirez à la fois comme absolument paisible et comme un formidable réservoir de force.

C'est à partir de ce vide ou de ce silence que peut jaillir le geste infaillible du maître des arts martiaux ou le cri du kiaï qui réveille, qui tue ou qui ressuscite – qui bouleverse. C'est une immensité d'énergie, de puissance, sans comparaison avec tout ce que vous avez connu de vous-mêmes jusqu'à aujourd'hui.

187

Pour en savoir plus

L e centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.

Document Outline

- ◆◆
- 1. La r◆ponse absolue
- 2. Mort et r◆incarnation
- 3. Atma darshan
- 4. R◆action, action, spontan◆it◆
- 5. De l◆enfant au sage
- 6. Sexualit◆ et m◆taphysique
- 7. La m◆ditation